

Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?



Sept bonnes raisons pour marcher pendant la grossesse

- 1** La marche peut améliorer votre santé physique et émotionnelle.
- 2** Marcher peut vous aider à vous détendre et à mieux dormir. C'est un bon moyen d'évacuer le stress.
- 3** Des muscles forts et un bon cœur peuvent vous aider pendant le travail et l'accouchement.
- 4** La marche améliore la circulation, ce qui favorise l'apport d'éléments nutritifs à votre bébé en croissance.
- 5** Marcher améliore la respiration, ce qui permet à votre bébé en croissance de recevoir plus d'oxygène.
- 6** Marcher est une façon naturelle de prévenir la constipation.
- 7** Marcher peut soulager les douleurs au dos.

Rendez vos promenades encore plus plaisantes en invitant votre enfant, votre partenaire ou une amie à se joindre à vous.

Avant de commencer à marcher, prenez un moment pour étirer vos muscles

- Tenez-vous à une surface pour vous soutenir et faites plusieurs rotations de chaque cheville.
- Faites rouler plusieurs fois vos épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.
- Inspirez profondément, levez les bras le plus haut possible au-dessus de votre tête. Baissez les bras et expirez.
- Tenez-vous à une surface pour vous soutenir, étirez vos mollets et secouez doucement chaque jambe.
- Secouez vos bras.

Et maintenant, vous êtes prête à marcher!

Si la marche est une nouvelle activité pour vous, consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer.



Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : manitoba.ca/healthybaby

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.