Prendre soin de vous

Activité physique

Bouger et rester active durant la grossesse peut vous aider à :

- préparer votre corps pour le travail et l'accouchement
- améliorer votre moral et votre niveau d'énergie
- réduire les maux de dos et la constipation
- diminuer les risques de diabète gestationnel
- mieux dormir

À essayer :

✔ la marche
✔ le vélo stationnaire
✔ la natation ou l'aquaforme
✔ la danse aérobique sans sauts ou les classes de mise en forme prénatales
✔ le yoga prénatal
✔ le canotage
✔ la pêche

À RETENIR

Choisissez des activités qui vous plaisent, qui correspondent à vos pratiques culturelles et qui sont sans danger durant la grossesse. Visez 2 heures et demie d'activité physique d'intensité modérée chaque semaine, mais gardez à l'esprit que toute activité physique est bénéfique. Répartissez-la sur au moins 3 jours ou, mieux encore, pratiquez une activité physique tous les jours.

À éviter :

✘ les activités qui comportent des bonds, des sauts et des changements de direction rapides – le squash et le racquetball, par exemple – qui peuvent entraîner plus facilement des blessures aux ligaments si vous êtes enceinte

✘ les sports de contact, comme le karaté, et tout ce qui comporte des risques de chute, comme le ski, puisqu'il est plus difficile de garder son équilibre durant la grossesse

✘ les activités où vous risquez d'avoir très chaud, comme le yoga chaud ou la natation dans une piscine où l'eau est à plus de 28 °C (82 °F)

✘ la plongée sous-marine

LE SAVIEZ-VOUS?

Rester active ne veut pas dire que vous devez absolument aller au centre de conditionnement physique. Vous pouvez bouger dans le cadre d'activités de tous les jours, comme monter ou descendre des escaliers, passer le râteau pour ramasser des feuilles mortes ou descendre de l'autobus un arrêt plus tôt pour marcher un peu plus en direction du travail.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Trouvez des activités que vous pourrez pratiquer à deux, avec votre partenaire, et que vous pourrez continuer de pratiquer après la naissance en amenant bébé avec vous.

LE SAVIEZ-VOUS?

Vous devriez pouvoir tenir une conversation pendant que vous faites de l'exercice. Sinon, ralentissez.

Faire de l'exercice en toute sécurité

✘ Évitez de vous coucher sur le dos si cela vous donne des étourdissements ou des nausées.
✘ Ne retenez pas votre souffle. Inspirez au moment de l'effort et expirez en relaxant.
✔ Utilisez des poids légers, des bandes de résistance et le poids du corps.
✔ Buvez de l'eau avant, pendant et après votre activité.
✔ Étirez-vous confortablement et faites un réchauffement en douceur avant l'exercice, puis un retour au calme après.
✔ Questionnaire « Soyez active » pour la grossesse. csep.ca/2021/05/27/get-active-questionnaire-for-pregnancy/

DEMANDEZ DE L'AIDE

Cessez l'exercice, assoyez-vous et buvez de l'eau si vous :

- devenez extrêmement essoufflée
- ressentez une douleur à la poitrine
- constatez des contractions régulières et douloureuses
- avez des saignements ou si du liquide coule de votre vagin
- ressentez des vertiges ou une faiblesse

Si vous n'allez pas mieux après vous être reposée, communiquez avec votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

Contactez les services d'activité physique de HealthLink BC pour obtenir de l'aide en matière d'activité physique pendant et après la grossesse. Appelez le 8 1 1 ou consultez ce lien pour plus d'informations : healthlinkbc.ca/health-services/healthlink-bc-811-services/physical-activity-services

À ESSAYER

Si vous étiez active avant votre grossesse, continuez comme vous le faisiez auparavant, mais écoutez votre corps. Si vous n'avez pas de routine d'exercice, allez-y graduellement, par exemple avec 15 minutes (pauses comprises), 3 fois par semaine.

L'activité physique après la naissance

L'activité physique peut vous aider à améliorer votre humeur et votre énergie, à lutter contre la dépression et l'anxiété post-partum, à améliorer votre sommeil et à renforcer votre cœur, vos poumons, vos muscles et vos os. Si vous avez subi une césarienne, demandez à votre professionnel de la santé à quel moment vous pouvez vous remettre à l'exercice. Si vous avez eu une grossesse en santé et que vous avez accouché par les voies naturelles, reprenez l'activité physique dès que vous vous sentez à l'aise de le faire. Peu importe l'activité que vous pratiquez, recommencez graduellement.

Activité physique et allaitement maternel ou allaitement à la poitrine

Dans de rares cas, un exercice intense peut modifier le goût de votre lait. Si votre bébé ne tète pas aussi bien après votre séance d'exercice, nourrissez-le avant. Vous pouvez aussi utiliser un tire-lait avant de pratiquer votre activité.

Stress

Vous vivrez bien sûr un certain stress, mais être trop stressée peut nuire à votre santé comme à celle de votre bébé.

Pour vous aider à retrouver un juste équilibre, vous pouvez :

- ✔ parler avec un professionnel de la santé ou avec une personne en qui vous avez confiance
- ✔ refuser de prendre des responsabilités supplémentaires
- ✔ garder un peu de temps pour vous
- ✔ adopter une alimentation saine
- ✔ faire de l'exercice régulièrement
- ✔ donner priorité à votre sommeil
- ✔ faire des exercices de respiration profonde pour vous détendre
- ✔ créer un réseau de soutien et nouer des amitiés avec d'autres parents et des personnes qui prennent soin des enfants
- ✔ prendre des cours prénataux

Si vous êtes confronté à une crise soudaine, parlez-en à votre professionel de la santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

LE SAVIEZ-VOUS?

La grossesse peut vous rendre plus sensible et plus émotive que vous l'êtes habituellement. Et si vous avez vécu un traumatisme dans votre enfance, la grossesse et le travail risquent de faire remonter à la surface des souvenirs ou des émotions négatives. Préparez un bon plan pour l'accouchement (voir Se préparer au travail) et parlez aux membres de votre équipe de soutien, qui pourront vous aider à vous sentir mieux et plus en sécurité. N'oubliez pas non plus de prendre soin de vous : reposez-vous, faites de la méditation, mangez sainement et restez active.

HISTOIRES DE FAMILLES

« J'ai découvert que les outils les plus efficaces pour éliminer le stress étaient d'apprendre à dire « non »... et de faire du yoga prénatal! Libérez votre vie du stress supplémentaire et trouvez un exutoire pour libérer les choses dont vous ne pouvez pas vous débarrasser. »

Vous êtes triste, épuisée, de mauvaise humeur, irritable, ou vous pleurez souvent?

La dépression et l'anxiété périnatales peuvent vous affecter et affecter votre ou vos partenaires. De l'aide est disponible. Consultez la section intitulée Votre santé affective.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Suivez des cours prénataux ensemble. Discutez de vos préférences en matière d'accouchement, de vos congés parentaux et de vos finances. Écoutez les préoccupations de votre partenaire et demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider. N'oubliez pas que vous risquez vous aussi de ressentir de la pression. Prenez le temps de contrôler votre stress et parlez à un professionnel de la santé si vous avez besoin d'aide supplémentaire.

Posture

Au fur et à mesure que les mois passent durant votre grossesse, votre posture peut être affectée. En accordant de l'attention à la façon dont vous vous tenez, vous aurez moins mal au dos, aux épaules et aux hanches.

À ESSAYER

Rentrez votre ventre (pensez à « enfoncer votre nombril jusque dans votre dos »), dégagez les épaules vers l'arrière, tenez-vous le dos bien droit et marchez la tête haute.

Votre ventre

Vos muscles abdominaux vont de votre poitrine à votre os pubien. Ce sont ces muscles qui absorbent la plus grande part de la pression au cours de la grossesse. Au fur et à mesure que votre bébé grandit, vos abdominaux ramollissent et s'affaiblissent sous le poids de cette pression.

Quelques trucs pour tous les jours :

- Sortez du lit en vous tournant sur le côté, puis en poussant votre corps avec les deux bras.
- Ne retenez pas votre souffle lorsque vous soulevez ou que vous portez des objets.
- Évitez les redressements assis et les autres mouvements où vous enroulez le torse.

LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous constatez une excroissance le long du milieu de votre corps en sortant du bain ou du lit, il se peut que vos muscles abdominaux se soient séparés, comme une fermeture éclair sous l'effet de la tension (*diastasis des muscles droits de l'abdomen*). La plupart de ces petits décollements guériront par eux-mêmes. Si cela vous inquiète, consultez un physiothérapeute; évitez de faire des redressements assis ou de faire pivoter vos hanches (comme pour danser le twist).

Votre dos

Quelques trucs pour tous les jours :

- Portez des chaussures confortables, qui offrent un bon soutien, ainsi que des vêtements amples.
- En position debout, gardez les genoux légèrement fléchis, mais détendus. Mettez un pied sur un tabouret si vous devez rester debout pendant une longue période.
- Dormez sur le côté, un oreiller entre les genoux. Pour vous lever, tournez-vous sur un côté, puis poussez votre corps avec les deux bras.
- Pour soulever des objets, pliez les genoux, utilisez vos jambes au lieu de votre dos, tenez les objets près de votre corps en évitant de pivoter. N'essayez pas de soulever ou de déplacer des objets très lourds.

COMMENT FAIRE

Renforcez votre dos avec des exercices de bascule du bassin

1. Placez-vous à quatre pattes, les coudes légèrement fléchis.
2. Gardez vos mains sous vos épaules et vos genoux sous vos hanches.
3. Gardez le dos bien droit, la tête et le cou alignés avec la colonne vertébrale.
4. Creusez le bas du dos tout en contractant les muscles du ventre et des fesses.
5. Détendez lentement les muscles et reprenez votre position avec le dos droit.



Votre plancher pelvien

Les muscles du plancher pelvien s'étendent de l'os pubien au coccyx. Ils agissent comme une large courroie qui soutient la colonne vertébrale et le bassin, ainsi que les organes internes comme l'utérus, y compris votre bébé. Un bon tonus musculaire est essentiel pour un accouchement plus facile et pour récupérer plus rapidement. Le plancher pelvien aide aussi à la fonction sexuelle et à la continence urinaire (soit la capacité de « se retenir », entre autres).

La grossesse et l'accouchement peuvent affaiblir le plancher pelvien et transmettre la douleur à la « ceinture pelvienne » jusque dans le bas du dos, les fessiers, les côtés des hanches, l'aine et l'intérieur des cuisses. Parlez à votre professionnel de la santé si la douleur persiste même après l'accouchement.

COMMENT FAIRE

Renforcez votre plancher pelvien avec l'exercice de Kegel

1. Installez-vous dans une position détendue (debout, assise, couchée ou même en marchant). Ne rentrez pas les hanches et gardez le dos droit.
2. Serrez légèrement et soulevez les muscles entourant le vagin et le rectum (au-dessus de l'anus), comme pour retenir l'urine ou un gaz. La portion supérieure du ventre, les cuisses et les fesses doivent rester détendues. Ne faites pas l'exercice de Kegel quand vous allez aux toilettes, car cela peut entraîner une infection.
3. Maintenez les muscles bien tendus pendant 5 secondes (ou 10 secondes, une fois que vous êtes plus forte). Continuez à respirer.
4. Relâchez les muscles. Prenez une pause de 10 secondes.

Répétez jusqu'à 10 fois, plusieurs fois par jour.

À ESSAYER

Pour empêcher les fuites urinaires, contractez les muscles du plancher pelvien lorsque vous toussez, éternuez ou soulevez des objets.

Voyages

En voiture

- Portez votre ceinture de sécurité.
- Reculez votre siège aussi loin que possible pour donner plus de place au coussin de sécurité gonflable.
- N'inclinez pas votre siège.
- Limitez la durée de vos déplacements en voiture.
- Prenez des pauses pour vous étirer et bouger un peu.
- Laissez conduire les autres lorsque c'est possible.

En avion

- Avant d'acheter votre billet, communiquez avec la compagnie aérienne : certaines d'entre elles ne permettent pas aux femmes enceintes de voyager après 36 semaines.
- Choisissez un siège donnant sur l'allée pour un accès plus facile aux toilettes.
- Faites des exercices en demeurant assise et marchez dans l'allée pour empêcher la formation de caillots dans vos jambes.
- Buvez beaucoup d'eau et apportez des collations santé.

LE SAVIEZ-VOUS?

Vous trouverez les Conseils de santé aux voyageurs à l'adresse suivante : voyage.gc.ca/voyager/sante-securite/conseils-sante-voyageurs.

À ESSAYER

Si vous pouvez vous le permettre, pensez à prendre rendez-vous dans une clinique santé-voyage avant de partir.

Si vous devez parcourir de longues distances

- Souscrivez une assurance voyage qui couvre les problèmes de grossesse et l'accouchement.
- Apportez une copie de votre dossier prénatal.
- Renseignez-vous sur les établissements de soins de santé offerts à destination et notez l'adresse de l'hôpital le plus près.
- Vérifiez les avis aux voyageurs; certaines régions comportent des risques d'attraper certaines maladies comme la malaria ou le virus Zika, qui sont particulièrement dangereux durant la grossesse.
- Au moins 6 à 8 semaines avant votre départ, discutez avec votre professionnel de la santé de votre voyage à l'extérieur du Canada. Les vaccins contre l'hépatite A, le méningocoque et la polio peuvent être recommandés pour les femmes enceintes qui voyagent dans des pays où ces maladies sont courantes. Certains vaccins peuvent prendre plusieurs semaines avant d'être pleinement efficaces et certains peuvent nécessiter plus d'une dose.



Placez la sangle abdominale de la ceinture de sécurité sous votre ventre et la sangle baudrier contre votre poitrine.

Mieux-être sexuel

La grossesse et le fait d'être parent vont peut-être transformer vos relations sexuelles, mais vous n'avez pas à faire une croix sur votre intimité de couple pour autant.

Pendant que vous êtes enceinte

Avoir des relations sexuelles ne pose habituellement aucun problème jusqu'au dernier moment où commencera le travail. Si votre professionnel de la santé vous recommande d'éviter la pénétration vaginale, vous pouvez toujours vous embrasser, vous câliner et avoir le sexe oral. Mais ne laissez pas votre ou vos partenaires souffler de l'air dans votre vagin (cela peut provoquer la formation d'une bulle d'air dans votre sang) et évitez le sexe oral si votre ou vos partenaires ont un feu sauvage, qui risque de vous transmettre l'herpès.

Un orgasme peut faire en sorte que l'utérus se contracte pendant quelques instants. Si vous courez un risque d'accoucher prématurément, demandez à votre professionnel de la santé si c'est une bonne idée d'avoir un orgasme.

Les vibrateurs et les godemichés sont acceptables, à moins que votre professionnel de la santé vous ait déconseillé la pénétration vaginale. Assurez-vous qu'ils sont propres et ne forcez pas la pénétration inutilement.

Les condoms aideront à vous protéger et à protéger votre enfant contre les infections transmissibles sexuellement (ITS). Utilisez des condoms avec un nouveau partenaire, si vous avez plus d'un partenaire ou si votre ou vos partenaires ont une ITS. Évitez les condoms qui contiennent du nonoxyl-9 (N-9).

Après la naissance

Vous pouvez avoir des relations sexuelles dès que vous avez récupéré et que vous vous sentez prête à la suite de l'accouchement. Pour bien des femmes, il faut en général de 4 à 6 semaines. Si les relations sexuelles entraînent un inconfort, utilisez un lubrifiant à base d'eau et prolongez les préliminaires. Un bon bain chaud peut aussi vous aider, à condition que votre professionnel de la santé vous ait précisé que vous pouvez en prendre.

Vous pouvez envisager d'utiliser un moyen de contraception (voir La planification familiale). Vous pouvez devenir à nouveau enceinte immédiatement, même lorsque vous allaitez au sein ou à la poitrine. Pour plus d'informations sur la santé sexuelle après l'accouchement, consultez : perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/Sexual_health_after_childbirth.pdf

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Parlez-vous! Vous aurez peut-être tous les deux besoin d'un peu de temps avant d'être à nouveau suffisamment à l'aise pour faire l'amour. Faites-le lorsque vous vous sentirez prêts tous les deux.

LE SAVIEZ-VOUS?

Dans le cadre d'une grossesse saine, faire l'amour est sans risque pour votre bébé et ne va pas non plus déclencher le travail. Mais cela peut vous préparer à l'accouchement, en libérant des hormones qui peuvent déclencher les contractions.

Le sexe ne vous dit plus rien?

L'intimité peut renforcer vos liens avec votre ou vos partenaires, ce qui est une bonne chose pour toute la famille. Mais votre intérêt et celui de votre ou vos partenaires peuvent changer. Vous pourriez vous sentir fatiguée, avoir des nausées ou ressentir de l'inconfort. Votre ou vos partenaires peuvent avoir peur que les relations sexuelles fassent mal au bébé ou déclenche le travail. Sans compter que vous pouvez tous les deux ressentir des symptômes de dépression (voir Votre santé affective).

Or, n'oubliez pas que l'intimité d'un couple n'a pas à inclure des relations sexuelles à tout prix. Vous pouvez rester proches avec de la tendresse, des câlins, en vous tenant la main ou en faisant une promenade tous les deux.

Si vous souhaitez faire l'amour, mais que vous avez de la difficulté à avoir du plaisir, essayez de nouvelles positions et activités ou utilisez des oreillers pour être plus confortable.

Portez un soutien-gorge d'allaitement coussiné si du lait s'écoule de vos seins. Stimulez votre intérêt en faisant de l'exercice. Gardez un peu de temps pour votre couple chaque semaine et rapprochez-vous à des moments de la journée où vous vous sentez plus reposée.

Au travail

Si votre milieu de travail vous expose à des produits chimiques, à des vapeurs ou à d'autres risques, avisez votre professionnel de la santé. Si votre travail est plutôt physique et consiste, entre autres, à soulever des objets lourds, ou si vous faites des quarts de travail la nuit, demandez à votre patron d'alléger votre tâche pour qu'elle soit mieux adaptée à votre condition.

Peu importe l'emploi que vous occupez, mangez des collations saines, buvez beaucoup d'eau et trouvez des moyens d'être confortable au travail.

Si vous devez rester debout longtemps :

- transférez souvent le poids de votre corps d'un pied à l'autre
- posez un pied sur un repose-pied
- portez des chaussures confortables qui offrent un bon soutien
- prenez des pauses plus courtes et plus fréquentes et essayez de trouver un endroit tranquille pour vous allonger ou pour avoir les jambes surélevées

Si vous devez rester assise longtemps :

- changez souvent de position
- utilisez un repose-pied
- levez-vous et marchez

