

Centre de ressources Meilleur départ
Programme d'éducation prénatale

Forme physique et affective



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Grossesse et stress



Ling



Ling



Bon stress et mauvais stress



- Reconnaître les déclencheurs
- Apprendre à gérer stress
- Le stress à court terme peut être bénéfique

Stress lié à la grossesse

- Malaises physiques
- Changements hormonaux
- Santé de la femme enceinte et du bébé
- Gestion du travail et de l'accouchement
- Devenir parent
- Changements dans les relations
- Préoccupations financières



Plus que des sautes d'humeur

- En général dans les deux dernières semaines, avez-vous...
 - Été triste ou souffert de dépression ou d'irritabilité?
 - Été incapable d'apprécier ce que vous appréciez normalement?
 - Souffert d'anxiété ou vécu de l'inquiétude ou de la panique?
 - Pleuré plus facilement?
- Avez-vous subi une perte ou avez-vous vécu un événement stressant récemment?
- Avez-vous des antécédents de dépression, d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale?

Stratégies d'adaptation

- Déterminer la source of stress.
- Avoir une alimentation saine, faire de l'exercice régulier et dormir suffisamment.
- S'assurer d'avoir un réseau de soutien fiable.



Stratégies d'adaptation



Soyons actifs!

- Roulements de la tête.
- Mouvements alternés des bras.



Soyons actifs!



- Inclinaisons du bassin en position assise.
- Étirements des muscles ischio-jambiers en position debout.
- Rotations des chevilles.

Enceinte et active



Avantages d'une vie active



- Moins de stress.
- Plus d'énergie.
- Plus d'oxygène pour le bébé.
- Une meilleure posture.
- Une prise de poids saine.
- Moins de risque de développer du diabète de grossesse ou de l'hypertension.
- Une meilleure récupération après l'accouchement.

Conseils de sécurité sur l'activité physique

- Discutez avec votre prestataire de soins de santé
- Si vous êtes déjà active, continuez 150 min/semaine, sur au moins 3 jours, intensité modérée
- Si vous n'êtes pas active, augmentez graduellement
- Faites des exercices du plancher pelvien (Kegel)
- Échauffez-vous avant et étirez-vous après
- Modifiez les routines si nécessaire
- Buvez et mangez assez



Conseils pour faire de l'exercice en toute sécurité

- Évitez les activités pouvant causer des chutes et des blessures
- Ne faites pas d'exercices couchée sur le dos après 4 mois
- Soyez à l'écoute de votre corps



Savoir quand S'ARRÊTER

- Étourdissement ou évanouissement.
- Troubles de la vision.
- Essoufflement excessif.
- Douleur thoracique.
- Fréquence cardiaque anormalement élevée qui ne baisse pas à l'arrêt de l'activité.
- Douleur ou œdème dans les mollets.
- Gonflement soudain des mains, du visage et des pieds.
- Changement soudain de température corporelle.
- Douleur forte et aiguë dans le pubis, le dos, l'abdomen ou la poitrine.
- Contractions utérines douloureuses.
- Saignement vaginal.
- Tout type de sécrétion vaginale.



Vidéo sur l'activité physique et la grossesse



Détente



Ressources additionnelles

- Prestataire de soins de santé
- Service de santé publique
- X-AAP pour femmes enceintes : www.csep.ca/francais
- Centres de conditionnement physique locaux
- Cours prénataux de conditionnement physique
- Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada : www.sogc.org/index_f.asp
- Réseau Papa – www.dadcentral.ca (quelques ressources en français)

Au moment de sa publication, la présente information suit les lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.



L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

www.meilleurdepart.org

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé