

# Fiche grossesse : sport pendant la grossesse

## A savoir

Seulement 15% des femmes font du sport pendant la grossesse

## Les bénéfices pour maman

- Détente
- Bien-être
- Prévention de la dépression post partum
- Permet de mieux accepter les transformations du corps
- Facilite la récupération post partum
- Diminue le risque de diabète gestationnel

## Les bénéfices pour bébé

- Bon pour le développement du bébé car il est mieux oxygéné
- bercements
- Bien-être grâce à la libération d'hormones

## Recommandations

- 150 minutes de sport par semaine
- Minimum 3 fois par semaine
- Renforcement musculaire + cardio doux
- Renforcement du périnée

**Sport recommandé :** Yoga prénatal, marche, gym de gasquet, pilate prénatal, fitness prénatal, Swiss ball, fitballet.

**Sport à éviter :** sport à impact et risque de chute, sport qui sollicite trop le périnée.

## Précautions

- Ne pas avoir de contre-indication
  - Prééclampsie
  - Membranes rompues
  - Hypertension
  - Placenta praevia
- Ne pas se mettre dans le rouge

Si je me sens bien,  
bébé se sent bien