

# Marche après l'accouchement

*La marche est l'une des activités les plus accessibles qui existe. C'est une façon idéale de prendre soin de sa santé, de récupérer plus facilement après l'accouchement et de créer du lien avec son bébé.*

## Bienfaits

### Maman

- Reprendre le sport en douceur
- Contribue à la perte de poids et muscle le corps en profondeur
- Réduit le risque de diabète de Type 2
- Efficace contre la dépression
- Facile et accessible
- Permet de rompre l'isolement

### Bébé

- Apaise bébé
- Renforce le lien mère/enfant en portage
- Soulage les maux digestifs en portage
- Stimule bébé

*« Marcher me fait du bien et fait du bien à mon bébé »*

## *A quel moment je reprend ?*

- ✓ Pour un accouchement par voie basse, pendant 6 semaines je me repose et je reste le plus possible allongée.
- ✓ Pour une césarienne, je devrai attendre 8 semaines.
- ✓ J'ai le go de ma Sage femme ou de mon kiné

## *Comment pratiquer ?*

- ✓ Je reprend progressivement
- ✓ J'essaye de marcher tous les jours 30 min
- ✓ J'écoute mon corps
- ✓ J'ai un porteur qui ne me fait pas mal au dos
- ✓ Je prend ma bouteille d'eau
- ✓ J'ai de bonnes baskets