



# JOUR 19 : SPORT ET POSTPARTUM

## Précautions avant la rééducation du périnée

- REPOS pour cicatriser, récupérer, préserver périnée et abdos
- Être vigilante sur sa posture lorsque l'on porte bébé.
- Pas de charge lourde
- Rester le plus possible à l'horizontal
- Contracter les abdos à l'effort
- Stimuler ses abdominaux avec sa respiration ou des exercices de fausse inspiration thoracique.

## Recommandations après la reprise

- Reprise de mouvement doux pour renforcer périnée, abdominaux
- Cardio doux pour stimuler la circulation, le système cardiovasculaire.
- Rechercher du mouvement et du bien-être plutôt que de la performance
- S'écouter

## Les bienfaits du sport en postpartum

**Plan physique:** Stimulation du système digestif, du système cardio vasculaire, élimination des déchets, renforcement musculaire, augmentation de l'énergie. Retrouver la sensation de son corps et se retrouver soi.

**Plan émotionnel:** Libération des surcharges émotionnelles, libération d'endorphines qui aide à se sentir joyeuse.

**Plan mental:** Retour au moment présent, libération du stress, permet un retour dans le corps et libère de la charge mentale.

**Plan socioculturel :** Lien avec les autres, sortir de l'isolement

**Plan éducatif :** Un outil de transmission et de lien

## Les meilleurs sports à pratiquer en postpartum



## Mouvement vs sport

Il n'est pas forcément nécessaire de faire un sport pour obtenir les bienfaits de l'exercice physique mais **d'intégrer du mouvement dans notre quotidien**. En effet, l'un des pires fléau de notre époque est la sédentarité.



# POUR ALLER PLUS LOIN

## 30 jours pour enchanter son postpartum

Si tu es actuellement enceinte et que tu souhaites faire de ton postpartum, une expérience apaisée, j'ai créé un programme complet et riche des informations incontournables pour organiser son postpartum, créer son réseau de soutien et créer le lien avec bébé

[Découvrir le programme](#)

## Soigner son postpartum avec la naturopathie

Dans la conférence, **rendre soin de son postpartum avec la naturopathie**, je t'aide à comprendre en détail ce que tu vis actuellement en postpartum et comment te soigner naturellement avec la naturopathie qui va te permettre d'agir à la fois, sur le plan physique, mental et émotionnel.

[Découvrir la conférence](#)