

# MON LIVRET GROSSESSE ET CONSEILS

## LA GROSSESSE ET NUTRITION

LA GROSSESSE, un moment unique, spécial, on passe d'une vie que l'on connaît à l'inconnu, l'euphorie, les doutes, l'inquiétudes, le plaisir, la récompense, le miracle, la bénédiction, la victoire.

la grossesse dure 9 mois et elle mérite toute notre bienveillance, attention et notre vigilance.

## AVANT LA GROSSESSE

Tu as des projets de tomber enceinte, je te conseille d'être plus active, prendre soin de toi c'est à dire bouger, faire du sport, travailler ton estime et surtout faire du renforcement musculaire plus que du cardio. Car le renforcement musculaire va beaucoup t'aider dans les gestes du quotidien et après ton accouchement. Tu auras plus de facilité car tu as un corps qui aura déjà l'habitude de s'entraîner et aussi dans tes gestes, la fermeté et la qualité de ta peau.

## PENDANT LA GROSSESSE

C'est le meilleur moment de notre vie selon moi, sentir une vie en nous, et porter une vie pour 9 mois seulement, alors soit patiente et surtout ne culpabilise pas pour ta prise de poids car le corps est une machine très intelligente, tes kilos si tu manges "correctement " et sainement tu n'auras aucun souci à les perdre.

## MANGER

Chaque femme est si différente, donc je te conseille de suivre les conseils de ton gynéco ou sage-femme pour ma part, je mangeais beaucoup de poisson, légume,.. moins de féculents car j'ai tendance à avoir la main lourde sur des pâtes et le pain.

## A EVITER PENDANT LA GROSSESSE

Trop de sel pendant la grossesse n'est pas conseillé, donc réduit ta consommation de sodium, éviter le sucre raffiné, même si je sais que c'est parfois compliqué.

## QUOI MANGER / PRIORISER

Eviter le sel, manger les végétaux, faire des salades de fruits si on a souvent des envies de sucre, faire toi-même des gâteaux, moins sucré, manger du poisson plus que la viande, faire des boissons toi-même. diminuer la consommation de sel pour dégonfler vite (au Congo chez moi les femmes qui viennent d'accouchée font une cure détox de sodium et les résultat sont juste incroyable sans faire de régime particulier. Mange des quantités de féculents correctes et toujours accompagnés de fibres.

Augmenter l'hydratation pour éliminer des toxines.

## **LE SPORT PENDANT LA GROSSESSE**

Là aussi ton passé y est pour beaucoup car si tu étais sportive avant et selon comment ta grossesse progresse et selon ton médecin tu peux faire du sport, mais assure toi que tu fais des bonnes gestes dans tes entraînements, car tu n'es pas toute seule mais vous êtes 2, donc tu ne sais pas ton bébé va réagir au sauts, tes malaises... Aussi il ne faut pas négliger l'état de ton col, et si tu es souvent malade, fatiguée ou pas.

## **Idées d'activités à privilégier pendant la grossesse**

**La marche** : c'est une bonne alternative à la course à pied, marcher enceinte est une activité physique très accessible qui peut être débutée à tout moment de la grossesse, poursuivie jusqu'à l'accouchement. La marche active stimule les fonctions cardio-pulmonaires sans trop t'épuiser.

**La natation** le meilleur activité où tu risques d'avoir moins de dégâts et de traumatismes. C'est idéale pour les articulations et procure un vrai sentiment de bien-être et de légèreté. Tu as des cours destinés aux les femmes enceintes dans les piscines de ta ville. Faire de la nage ou de la marche dans l'eau permet d'activer le retour veineux : ne pas s'en priver, surtout l'été.

Si tu souhaites nager en piscine municipale, évitez si possible les périodes de forte affluence et privilégiez les moments où il y a moins de monde afin d'éviter les potentielles bousculades.

**La gymnastique douce** permet de travailler la respiration, de prendre conscience de son bassin et de son périnée, de se tonifier en douceur, de s'assouplir, en demeurant à l'écoute de son corps. Évitez la position complètement allongée à partir du 5 mois de grossesse, pouvant entraîner une diminution du retour veineux et des hypotensions.

De manière générale, les exercices de rééducation du périnée peuvent débuter immédiatement après l'accouchement ( avec toujours l'avis d'une sage-femme).

En ce qui concerne les activités physiques d'endurance (marche, natation...), elles peuvent être reprises juste après votre accouchement si celui-ci s'est déroulé sans épisiotomie, ni césarienne, ou sans toutes autres complications.

Si tu as eu une épisiotomie, il faut attendre l'avis de l'obstétricien ou du kinésithérapeute responsable de la rééducation périnéale avant de reprendre une activité physique, quelle qu'elle soit.

En cas d'accouchement par césarienne, attendez au moins deux mois avant de bouger à nouveau, le temps que la paroi abdominale se reforme.

Pour la reprise des activités de renforcement musculaire, il est recommandé d'attendre la visite post-partum avec votre professionnel de santé qui vous dira si c'est possible (6 à 8 semaines après l'accouchement) et la fin de la rééducation du périnée.

Comme avant et pendant la grossesse, il est recommandé de limiter le temps passé assis et de prendre le temps de marcher un peu toutes les 2h.

## **POST PARTUM ET SPORT**

Ton périnée est touché même si tu as accouché par césarienne, alors ne sois pas pressée, fait bien ta rééducation, et même une fois terminé, commencent par du renforcement musculaire au poids du corps, évite les squats, fait la chaise à la place, les fentes, les pompes et les abdos hypoprésifs pour revenir doucement et avoir un ventre tonique rapidement

### **Pourquoi est-il important de reprendre une activité physique ?**

L'activité physique après l'accouchement (post-partum) présente de nombreux bénéfices et permet de :

- Se réapproprier son corps, modifié par neuf mois de grossesse
- Renforcer la ceinture musculaire abdominale
- Réduire le risque d'incontinence urinaire
- Contribuer à la perte de poids
- Améliorer la qualité du sommeil
- Limiter les douleurs lombaires
- Diminuer l'anxiété et les symptômes dépressifs du post-partum

### **Comment bouger quand on doit s'occuper d'un tout petit ?**

Tu peux commencer par essayer de planifier vos séances d'exercices. Si tu ne peux pas faire garder votre enfant, installez-le dans sa poussette et opte pour de la marche. Tu peux aussi faire des exercices de gymnastique à la maison de 10 à 20 minutes comme moi j'ai fait. Si tu allaites, il peut être plus confortable de faire du sport après la tétée : selon ton ressenti, ta poitrine peut te sembler plus légère ou moins tendue. Il est possible d'utiliser un soutien-gorge adapté sans compression locale.

### **LES EXERCICES A EVITER SPORT**

- les impacts
- les HIIT
- Soulever lourd

### **SOMMEIL / STRESS / FATIGUE / CULPABILITÉ / IRRITABILITÉ / ANXIÉTÉ**

- Pense à dormir quand bébé dort
- Faire un planning avec monsieur pour se relayer la nuit afin que tu récupères vite et éviter le KO
- Demande l'aide aux proches
- Ne pas hésiter à sortir pour évaluer le trop plein d'émotions
- Ne pas s'accaparer toutes les tâches de la maison au risque de t'épuiser
- Trier les priorités au niveau des tâches ( car ainsi tu pourras t'économiser)
- Ouvrir le dialogue si besoin afin de parler de tes émotions, fatigue,...

### **ERREURS / CONSEILS**

- Ne pas faire des régimes, car les seins vont tomber et le ventre se relâcher plus vite que prévu  
Pas de régime coupe-faim car cellulite ne va pas partir aussi vite, et tu ne vas pas te raffermir
- Fais un rééquilibrage alimentaire pour durer dans le temps et ne pas fragiliser ton corps
- Chaque effort toi doit avoir le réflexe de serre l'anus et le vagin pour sauver ton périnée
- Inspire toujours pendant l'effort et relâche au repos

### **ALLAITEMENT**

Fais attention à ta manière de donner le sein au bébé car n'oublie pas que notre peau est élastique. Tiens ton sein et porte des soutiens d'allaitement car le sein étant lourd et gorgé de lait le poids du gras et du lait aura tendance à affaissé le sein vite.