

Reprendre progressivement une activité physique après la naissance

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 09 octobre 2019

Les premiers mois qui suivent la naissance de bébé permettent de se connaître l'un l'autre, de prendre nos marques. Cela demande un peu de temps pour trouver le bon rythme. Pratiquer une activité physique peut alors paraître compliqué. Pourtant, le simple fait de se promener avec bébé en poussette, écharpe de portage ou porte bébé est une activité physique modérée. Cela permet de faire travailler le coeur et les muscles en douceur tout en prenant l'air.

Quand peut-on reprendre une activité physique ?

Dans les semaines qui suivent l'accouchement, la jeune maman doit être attentive à ne pas porter de charges lourdes (au-delà du poids du bébé). Elle devrait aussi se reposer le plus possible et se faire aider.

Durant ces premières semaines, **on évite les activités physiques exerçant une pression sur le périnée** (abdos, marche rapide, gymnastique par exemple).

On peut d'ailleurs commencer, seule, à **rééduquer son périnée dès la 1^{ère} semaine après l'accouchement**. Pour certaines femmes, en fonction de la souplesse du périnée, cette rééducation suffit. Si ce n'est pas le cas, on n'hésite pas à en parler avec le professionnel qui nous a suivi pendant la grossesse. Quand c'est nécessaire, dix séances de rééducation périnéale peuvent être prescrites. Elles sont prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale (tarifs de base). La sage-femme ou le masseur-kinésithérapeute, en cabinet de ville ou à l'hôpital, pourront effectuer cette rééducation.

On profite de la **visite postnatale**, six à huit semaines après la naissance, pour discuter de la reprise de l'activité physique. Le médecin ou la sage-femme évalue, pour cela, la **tonicité du périnée**.

Quelles activités faire pendant la période de rééducation du périnée ?

On démarre en douceur et on augmente progressivement par exemple en faisant des petites balades avec notre bébé, une ou deux fois par jour. Bébé sera ravi de partager cette sortie avec nous.

Des activités de groupe avec d'autres parents et bébés de notre quartier sont aussi l'occasion de sortir, d'échanger et de faire une activité avec bébé tout en se tonifiant.

Pour les activités d'endurance :

- Elles sont possibles si l'accouchement s'est passé sans complications.
- En cas d'épisiotomie, demander d'abord l'avis du professionnel de santé qui suit notre

rééducation périnéale.

- En cas d'accouchement par césarienne, attendre au moins deux ou trois mois pour que la paroi abdominale se reforme.

En cas de césarienne, il est important de commencer par la rééducation du périnée (ou d'avoir demandé au professionnel de santé son avis) avant de commencer à faire des abdos, sous peine de risquer un prolapsus.

Quelles activités faire après la période de rééducation du périnée ?

Avant de reprendre les activités physiques de renforcement musculaire, ou celles dans lesquelles on porte le poids de notre corps (marche rapide, gymnastique...), on s'assure que c'est possible. C'est notre professionnel de santé, lors de la visite post-partum (6 à 8 semaines après l'accouchement), qui nous le dira.

Il est alors recommandé de pratiquer différents types d'activités (voir sur le site de Manger bouger) pour **développer à la fois l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre.**

FOCUS bien-être

Pratiquer une activité physique qui nous plaît améliore notre sommeil et notre bien-être psychique. Elle stimule notre corps et notre mental. Pratiquée en groupe, elle est l'occasion de rencontrer d'autres personnes. Elle facilite aussi la prise de conscience de notre corps en le musclant en profondeur. Certains exercices doux, fondés sur la respiration, permettent de mieux se connaître et même de mixer activité physique et méditation.

Comment faire avec bébé ?

Il est parfois difficile de s'organiser. Le mieux serait de programmer les séances d'activités physiques et de s'y tenir. Cela permet par exemple au papa de se prévoir un tête à tête avec bébé.

Si confier bébé est impossible, il est en revanche possible de **l'emmener en poussette ou dans un porte-bébé pour une marche** ou de le poser sur son tapis d'éveil à côté du tapis de gymnastique pour **faire des exercices à la maison.**

Certaines activités physiques de groupe, comme le yoga postnatal, peuvent aussi se pratiquer avec bébé.

On peut penser à caser les séances de rééducation du périnée aux heures où notre bébé a le plus de chance de dormir. Cela permet de l'emmener dans sa poussette tout en étant tranquille pendant la séance.

Lorsqu'on allaite, il est préférable de pratiquer une **activité physique après la tétée** : notre poitrine est plus légère. On utilise alors un soutien-gorge adapté, sans compression locale.

Source URL:

<https://agir-pour-bebe.fr/reprendre-progressivement-une-activite-physique-apres-la-naissance>

- 
- 