

Exercising During Pregnancy

Exercise is safe and encouraged during a normal healthy pregnancy. If you exercised before you became pregnant, you can continue exercising at the same level. If you are just starting an exercise program, talk to your doctor and start slowly. Do not push yourself too hard. Talk to your doctor about what kind of exercises to do. There are some health conditions that may limit your exercise.

General Guidelines

- Drink plenty of water and eat a healthy snack before exercising.
- Wear clothing that is comfortable.
- It is best to exercise for 30 to 45 minutes 3 to 5 times each week.
- You should be able to carry on a conversation during exercise.
- Avoid getting overheated. Do not exercise on very hot or very cold days.
- Avoid any type of exercise that can cause even mild trauma to your stomach.
- You may need to change the type of exercise you do as your stomach gets bigger and your balance changes.
- It is common to feel some mild cramping during exercise. Drink plenty of water and the cramping should stop after you are done exercising.

Exercise Safely

- Warm up and cool down with each exercise session.
- Start slowly.
- Listen to your body. Do not try to push yourself too hard. Stop exercising when you get tired. Do not exercise to the point of exhaustion.
- If you have pain or any unusual signs, stop exercising right away. Rest and call your doctor if these signs do not go away.

Exercices pendant la grossesse

Les exercices sont sans danger et sont préconisés pendant une grossesse saine normale. Si vous faisiez de l'exercice avant d'être enceinte, vous pouvez continuer de le faire au même niveau. Si vous débutez un programme d'exercice, parlez-en à votre médecin et commencez lentement. Ne forcez pas trop. Discutez avec votre médecin des types d'exercices que vous pouvez pratiquer. Il existe certaines conditions physiques qui peuvent limiter ces exercices.

Recommandations générales

- Buvez beaucoup d'eau et prenez un encas équilibré avant de faire de l'exercice.
- Portez des vêtements confortables.
- Il est bon de pratiquer des exercices pendant 30 à 45 minutes 3 à 5 fois par semaine.
- Vous devez être capable de tenir une conversation pendant vos exercices.
- Évitez d'avoir trop chaud. Ne faites pas d'exercice les jours très chauds ou très froids.
- Évitez tout type d'exercice qui peut provoquer un traumatisme, même léger, à votre ventre.
- Il est possible que vous soyez obligée de changer de type d'exercice lorsque votre ventre grossira et que votre équilibre sera modifié.
- Il est courant de ressentir de légères crampes pendant les exercices. Buvez beaucoup d'eau et les crampes devraient cesser après la fin des exercices.

Faites des exercices en toute sécurité

- Échauffez-vous et récupérez à chaque session d'exercices.
- Commencez lentement.
- Écoutez votre corps. N'essayez pas de dépasser vos limites. Cessez les exercices lorsque vous êtes fatiguée. Ne faites pas d'exercice jusqu'à l'épuisement.
- Si vous ressentez des douleurs ou des signes inhabituels, interrompez immédiatement vos exercices. Reposez-vous et appelez votre médecin si ces signes ne disparaissent pas.

- Keep one foot on the floor during all standing exercises, do not over reach and do not do quick, jerky movements. This may throw off your balance.
- **Never hold your breath.**
- Your joints are softer so do not over extend or bend the joints such as deep knee bends or deep squats. Do not do bouncing stretches. Use a longer slow stretch.

Types of Exercise to Do

- Walking is a great exercise. If you were not active before pregnancy, walking may be a good way to start.
- You may use light weights.
- Swimming is a great exercise but do not dive.
- Jog or play tennis only if you did these before your pregnancy.

Exercises to Avoid

- Do not do any exercise where you lie flat on your back after the first 3 months of pregnancy.
- Do not use ankle weights, do double leg lifts or do full sit ups. This strains your back.
- Do not do any activity that may cause jerking, bouncing or high impact movements.
- Do not water ski, snow ski or scuba dive.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Gardez toujours un pied au sol pendant tous les exercices pratiqués debout, ne vous penchez pas excessivement et ne faites pas de mouvements rapides ou saccadés. Ceci peut vous déséquilibrer.
- **Ne retenez jamais votre respiration.**
- Vos articulations sont plus fragiles donc n'étendez pas ni ne pliez excessivement les articulations, comme plier les genoux au maximum ou vous accroupir au maximum. Ne faites pas d'étirements actifs. Optez pour un lent étirement plus long.

Types d'exercices conseillés

- La marche est un très bon exercice. Si vous n'étiez pas active avant la grossesse, marcher peut être un bon moyen de débiter.
- Vous pouvez utiliser des poids légers.
- La natation est un très bon exercice mais plonger n'est pas autorisé.
- Faites du jogging ou pratiquez le tennis uniquement si vous le faisiez avant d'être enceinte.

Exercices à éviter

- Ne faites aucun exercice où vous êtes allongée sur le dos après les 3 premiers mois de grossesse.
- N'utilisez pas de poids de chevilles, ne faites pas de relevé de jambes ou de redressements assis. Ceci fatigue le dos.
- Ne faites aucune activité qui peut générer des mouvements saccadés, des sauts ou présenter des chocs importants.
- Ne pratiquez pas le ski nautique, le ski alpin ou la plongée sous-marine.

Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.