

## CONSEILS PRATIQUES POUR MAMAN ET BÉBÉ



### BUT :

Donner l'opportunité aux nouvelles mères de se remettre en forme et retrouver leur taille d'avant la grossesse, tout en faisant participer bébé.

### OBJECTIFS :

- Perte du poids engendré par la grossesse
- Tonification des muscles abdominaux
- Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire
- Amélioration de l'alignement postural
- Augmentation du niveau d'énergie
- Diminution de la période post-partum et de son intensité
- Développer de nouvelles amitiés (groupe de 15 femmes)

### POUSSETTE : Printemps, été, automne

La poussette doit être de bonne qualité et en bon état. Aucune poussette parapluie ne sera acceptée.

- S'assurer que les poignées sont assez hautes pour que maman puisse avoir le dos droit
- Prévoir un plastique en cas de pluie
- Prévoir un filet moustiquaire

Pour vous procurer une poussette adéquate, nous vous recommandons de consulter le site de [www.clement.qc.ca](http://www.clement.qc.ca)

### TRAÎNEAU : Hiver

- Pour les bébés qui ne se tiennent pas assis, nous suggérons le traîneau en bois, ils pourront se coucher à l'intérieur et il est plus stable. Par contre, le traîneau en plastique glisse mieux. Le traîneau « Baby Sled Deluxe » avec toit de Pelican® a fait ses preuves! Magasiner le traîneau avec l'enfant, pour le mesurer et s'assurer que le traîneau convienne et que la tête ne ballote pas.



- La corde doit avoir 1 mètre ½ en U donc 3 mètres au total. Ajouter un « foam » à tuyau ou une poignée de bicyclette pour plus de confort pour les mains. La corde pourrait aussi être attachée à une ceinture de taille à l'aide de 2 mousquetons pour avoir les mains libres.

- Placer une couverture ou un petit matelas sous le bébé, pour qu'il ne soit pas en contact direct avec le bois ou le plastique. Envelopper bébé soit dans un sac de couchage pour bébé ou dans une couverture.
- S'assurer que le bébé est bien attaché dans le traîneau, si nécessaire. Ne pas utiliser de siège d'auto.
- Éviter les vêtements de coton. Préférer des combinaisons avec des tissus permettant une meilleure évacuation de la transpiration ou des pyjamas en laine polaire (moins dispendieux).

#### Prévoir du temps supplémentaire en hiver pour :

- L'habillement de maman et de bébé
- Installation des bébés dans les traîneaux (plus ou moins 15 min. avant le début du cours)
- Changement de couche

#### CONSEILS RELATIFS À L'ENTRAÎNEMENT :

- Une bouteille d'eau et collation
- Un bon soutien-gorge d'exercice
- De bonnes espadrilles de marche
- S'habiller en fonction de la température
- Crème solaire (chapeau pour les bébés de 0-6 mois)

#### PLANCHER PELVIEN :

Les muscles du plancher pelvien sont répartis sur 3 épaisseurs. Ils forment une sorte de hamac entre le pubis et le coccyx. Ces muscles contrôlent l'évacuation de l'urine, des gaz et des selles. De plus, ils soutiennent les viscères, l'utérus et la vessie.

Exercices de Kegel : pour renforcer le plancher pelvien (exercice de rétention urinaire).

- Contraction de l'anus, du périnée et du vagin, jusqu'au nombril, sans contracter les fessiers ni les cuisses. La contraction est lente et longue. Elle doit être maintenue.
- En position couchée, il est plus facile de sentir la contraction.
- Par la suite, être capable assis, debout et en marchant.

#### ALLAITEMENT:

- Les bébés sont allaités avant ou après le cours. Les mères peuvent modifier l'horaire du boire du bébé de façon progressive. De façon générale, les bébés s'adaptent très bien.
- Prévoir de l'eau en biberon pour le bébé.

Bon entraînement!!!