

# Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?



## Sept bonnes raisons de marcher pendant la grossesse

- 1** La marche peut vous aider à maintenir un poids santé pendant la grossesse.
- 2** Marcher peut soulager les douleurs au dos.
- 3** La marche peut vous aider à vous détendre et à mieux dormir.
- 4** Marcher est une façon naturelle de prévenir la constipation.
- 5** Des muscles forts et un bon cœur peuvent vous aider pendant le travail et l'accouchement.
- 6** La marche améliore la circulation, ce qui favorise l'apport d'éléments nutritifs à votre bébé en croissance.
- 7** Marcher améliore la respiration, ce qui permet à votre bébé en croissance de recevoir plus d'oxygène.

Rendez vos promenades encore plus plaisantes en invitant votre enfant, votre partenaire ou une amie à se joindre à vous.

### Avant de commencer à marcher, prenez un moment pour étirer vos muscles

- Tenez-vous à une surface pour vous soutenir et faites plusieurs rotations de chaque cheville.
- Faites rouler plusieurs fois vos épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.
- Inspirez profondément, levez les bras le plus haut possible au-dessus de votre tête. Baissez les bras et expirez.
- Tenez-vous à une surface pour vous soutenir, étirez vos mollets et secouez doucement chaque jambe.
- Secouez vos bras.

**Et maintenant, vous êtes prête à marcher!**



## Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : [manitoba.ca/healthybaby](http://manitoba.ca/healthybaby)

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.



**Enfants en santé Manitoba**  
Les enfants et les familles d'abord

**Manitoba** 