



Conseils de sécurité pour l'activité physique

Réfléchissons à votre environnement dans lequel vous effectuez vos exercices. Au Canada, nous avons des températures extrêmes. Vous voulez éviter de faire de l'exercice par temps chaud et humide et par temps froid. Alors, par temps chaud, pensez peut-être à marcher à l'intérieur, à rester à l'ombre ou à porter un chapeau à larges bords. Par temps froid, pensez à faire de l'exercice à l'intérieur ou si vous êtes à l'extérieur, habillez-vous avec plusieurs couches et portez des chaussures bien adhérentes dans des conditions glacées ou glissantes.

Nous allons maintenant passer en revue certains changements de votre corps et la manière dont cela nécessitera de modifier vos exercices. Pendant la grossesse, vos articulations peuvent être plus relâchées qu'avant. Cela signifie que vous devez éviter les efforts excessifs, les exercices nécessitant des changements de direction rapides et les activités augmentant les risques de chute, comme le ski alpin ou le soccer.

Après votre premier trimestre, vous devez également éviter les exercices à plat sur le dos, car cela peut entraîner une pression supplémentaire sur votre dos et réduire le flux sanguin. Vous pouvez toujours effectuer des exercices pour renforcer votre abdomen ou votre ventre pendant la grossesse, mais apportez des modifications telles que qu'ajouter des appuis au bas du dos pour que vous soyez assis au moins à un angle de 45 degrés, en faisant les exercices sur le côté ou en position assise.

Une autre condition à prendre en compte est le diastasis des grands droits. Cela peut être décrit comme un écart ou une séparation des muscles de votre abdomen. Vous pouvez identifier cette affection en plaçant vos doigts au centre de votre abdomen et en remarquant si vous sentez une séparation supérieure à deux doigts. Vous remarquerez peut-être aussi un renflement ou une ondulation au centre de votre abdomen. Si cela se produit, ou même si vous avez des questions ou des préoccupations, arrêtez les exercices pour vos abdos et consultez votre fournisseur de soins de santé.

Vous voulez vous assurer que vous respirez tout au long de votre routine d'exercice et que vous n'effectuez aucun exercice qui vous oblige à garder une position pendant une longue période de temps ou à supporter des charges lourdes qui vous pousseraient à retenir votre souffle. Évitez les efforts excessifs. Repensez à nos mesures d'intensité présentées dans la vidéo 2 - Comment vous sentez-vous? Votre exercice ne devrait être qu'un peu difficile, ou de 12-14 sur une échelle de 1-20. Pouvez-vous continuer à parler? Vous ne pouvez peut-être pas chanter, mais vous devriez être capable de mener une conversation sans vous sentir essoufflé.

Pendant la grossesse, il est naturel de se sentir fatigué. Connaissez votre corps et jusqu'où vous devriez vous pousser. Évitez les exercices de haute intensité, en particulier ceux que vous ne connaissez pas.

Voici quelques raisons pour lesquelles vous devriez arrêter vos exercices et consulter votre fournisseur de soins de santé immédiatement:

- Douleur à la poitrine
- Contractions utérines douloureuses
- Vertiges ou des faiblesses pendant ou après un effort physique
- Saignements vaginaux ou des jets de liquide vaginal.

Veillez également consulter les mises en garde et les précautions dont nous avons parlé dans la première vidéo.

C'est une bonne idée d'informer quelqu'un de vos objectifs d'activité pendant la grossesse et de votre diabète gestationnel. En faisant savoir aux autres personnes que vous êtes enceinte, en particulier si vous utilisez de l'insuline, elles peuvent garder un œil sur vous. Ceci est particulièrement important si vous décidez de vous inscrire à une salle d'entraînement. Informez le personnel que vous êtes atteint de diabète gestationnel et si vous utilisez ou non de l'insuline ou d'autres médicaments hypoglycémifiants. La salle d'entraînement vous demandera probablement une note de votre fournisseur de soins de santé avant que vous commencez à vous exercer là-bas.

L'activité physique, y compris l'exercice pendant la grossesse, peut vous aider à gérer le diabète gestationnel. En fait, cela peut aider à prévenir le besoin d'injections d'insuline ou à réduire votre dose. Chaque femme et chaque grossesse sont très différentes, alors écoutez votre corps et apportez les changements nécessaires. Par exemple, vous vous sentez peut-être fatigué le soir pour pouvoir faire de l'exercice, alors faites-en le matin. Peut-être préférez-vous deux courtes promenades de 15 minutes au lieu d'une marche de 30 minutes. Faites ce qui vous convient le mieux et correspond à votre emploi du temps et à vos préférences. Gardez votre équipe de soins de santé informée. Surveillez tous signes pouvant nécessiter une réduction de votre activité physique.

Gardez ces rappels de sécurité à l'esprit et bien sûr, consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions ou si vous rencontrez des changements qui vous inquiètent.

Portez-vous bien et soyez aussi actif que possible.