



---

# **GUIDE**

---

**Votre plan d'activité**



The Ottawa Hospital | L'Hôpital  
d'Ottawa



### **Avertissement**

*Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un fournisseur de soins de santé qualifié. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre situation particulière.*

**P576 (REV 05/2009)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

# Table des matières

<b>Votre plan de repos et d'activité</b> . . . . .	1
<b>Effets de la restriction des activités durant la grossesse</b>	
Constipation . . . . .	3
Brûlures d'estomac. . . . .	4
Modifications du poids . . . . .	5
Insomnie (difficulté à dormir) . . . . .	7
Faiblesse musculaire et fatigue générale. . . . .	7
<b>Exercices pour les patientes qui sont au repos au lit</b> . . . . .	
Exercices de Kegel. . . . .	9
Bascule du bassin . . . . .	10
Exercices du cou . . . . .	11
Isométrie. . . . .	11
Exercices des pieds . . . . .	12
Exercices des épaules et des bras. . . . .	13



# ***Votre plan de repos et d'activité***

Votre médecin vous recommande de réduire vos activités jusqu'à la naissance de votre bébé. La quantité de repos nécessaire dépend de votre situation, et peut changer au fur et à mesure de l'évolution de votre grossesse.

Quand vous vous reposez, il est important que vous soyez couchée sur le côté, et non pas sur le dos. La position couchée sur le côté améliore l'apport sanguin à l'utérus, au placenta et au bébé. Vous pouvez aussi vous asseoir ou vous étendre en position à demi couchée dans un fauteuil, les pieds surélevés. Quelle que soit la position choisie, installez-vous confortablement en utilisant des oreillers pour soutenir votre dos, votre cou, votre tête et vos jambes. Changez régulièrement de position. Assurez-vous d'obtenir suffisamment de sommeil la nuit. Parlez à votre médecin ou votre infirmière des exercices que vous pouvez faire quand vous êtes au repos au lit.

La restriction des activités ou le repos au lit peuvent susciter un sentiment de solitude chez bien des femmes. Prévoyez des visites de vos parents et amis. N'hésitez pas à accepter l'aide qui vous est offerte.

Il est important que vous suiviez le plan de repos et d'activité indiqué dans le présent document. Si vous avez de la difficulté à suivre ces directives, parlez-en à votre médecin ou votre infirmière; ils pourront peut-être vous aider. Pour pouvoir vous conformer à la restriction des activités recommandée, vous devrez

peut-être prendre des mesures d'ordre financier ou des dispositions en ce qui concerne le soin des enfants et le transport.

Je **RECOMMANDERAI** de limiter au moins une des activités suivantes (**COCHER TOUTES** les activités applicables ci-dessous).

<b>Activités</b>	<b>Cesser</b>	<b>Réduire</b>
Travail à l'extérieur du foyer		
Travail à la maison (bureau à domicile)		
Responsabilités liées au soin des enfants		
Tout-petits et enfants d'âge préscolaire		
Enfants d'âge scolaire et indépendants		
Tâches ménagères (lessive, ménage)		
Préparation des repas		
Station debout prolongée (plus de 2 heures)		
Marche à l'extérieur		
Marche dans la maison		
Escaliers		

Activitiés	Cesser	Réduire
Conduite de l'auto		
Utilisation des transports en commun		
Activité sexuelle		

## Effets de la restriction des activités durant la grossesse

Votre dispensateur de soins prénatals vous a recommandé de réduire vos activités afin d'essayer de prolonger votre grossesse. Ce repos accru aura d'autres effets sur votre corps qui doivent être prévus.

### ***Constipation***

Pendant la grossesse, vous êtes plus susceptible de souffrir de constipation. La réduction des activités ou le repos au lit peuvent accroître les risques de constipation ou aggraver toute constipation existante.

*Les mesures suivantes peuvent vous aider à prévenir la constipation :*

- Buvez au moins de 6 à 8 verres de liquides par jour. Essayez d'éviter les boissons qui contiennent de la caféine.

- Prenez une boisson chaude avant le petit déjeuner.
- Augmentez la quantité de fibres dans votre régime. Utilisez des sources variées telles que des fruits et des légumes frais, des noix et des fruits secs, des produits céréaliers. Demandez d'autres suggestions à votre diététiste. N'oubliez pas d'augmenter les fibres alimentaires lentement pour éviter les malaises dus aux gaz et les douleurs abdominales.
- Allez aux toilettes dès que vous en sentez le besoin.
- Parlez à votre médecin au sujet d'un laxatif émollient.

## ***Brûlures d'estomac***

De nombreuses femmes ont des brûlures d'estomac pendant leur grossesse. La restriction des activités qui vous a été recommandée peut parfois entraîner une augmentation des brûlures d'estomac.

Parlez des médicaments possibles avec votre médecin et demandez à votre diététiste des suggestions sur la façon de modifier votre alimentation pour aider à soulager les brûlures d'estomac. Voici certaines mesures que vous pourriez prendre pour essayer de soulager ces malaises :

- Prenez des repas plus petits et plus fréquents.
- Évitez les aliments qui vous donnent des brûlures d'estomac.



- Essayez de vous asseoir ou de vous étendre sur un fauteuil après les repas. Ne vous couchez pas immédiatement après avoir fini de manger.
- Arrêtez de fumer ou essayez de fumer moins.

## ***Modifications du poids***

Chaque femme réagit différemment à la réduction de ses activités durant la grossesse. Certaines femmes engraisent parce qu'elles mangent pour combattre l'ennui. D'autres femmes maigrissent à cause du stress et de la perte d'appétit qui accompagne une réduction de l'activité. Voici des suggestions qui pourraient aider à prévenir ces problèmes.

### **Augmentation de l'appétit et gain de poids :**

Vous constaterez peut-être que vous grignotez plus souvent parce que vous vous ennuyez. En plus de l'activité réduite, cela peut entraîner un gain de poids accru.

*Pour éviter ce problème, vous pouvez essayer :*

- de manger à des heures régulières;
- de manger plus d'aliments à faible teneur en énergie et à haute teneur en nutriments tels que légumes crus, fruits frais, lait écrémé et yogourt faible en gras;
- de boire beaucoup d'eau, surtout avant et durant les repas;
- d'éviter les collations riches en gras et en sucre ajouté;

- d'éviter les distractions comme la télévision quand vous mangez;
- de prendre votre temps et profiter de vos repas et collations; mangez lentement;
- de parler à votre diététiste de la planification de vos repas et collations.

### **Perte d'appétit et amaigrissement :**

Il n'est pas rare d'avoir moins faim quand on se repose davantage. Il est important de prendre 3 repas par jour et des collations saines entre les repas. Cela vous aidera à rester en santé tout en permettant à votre bébé de croître et de se développer.

*Pour assurer que vous et votre bébé recevez tous les nutriments dont vous avez besoin, vous pourriez :*

- manger à des heures régulières;
- prendre de petits repas et des collations régulières;
- choisir des aliments à teneur élevée en énergie et en nutriments tels que lait entier, lait frappé, yogourt, noix et fruits secs;
- boire des liquides après vos repas, plutôt qu'avant ou durant les repas;
- parler à votre diététiste de la planification de vos repas et collations.

## ***Insomnie (difficulté à dormir)***

*Si vous réduisez vos activités durant la journée, vous pourriez avoir de la difficulté à dormir la nuit. Voici certaines mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à dormir :*

- Assurez-vous de vous lever et de vous habiller le matin, et de vous préparer à vous coucher le soir.
- Ne passez pas la journée au lit dans votre chambre. Être au repos au lit ne signifie pas que vous devez rester dans votre lit. Vous pouvez vous reposer sur le sofa, avec votre famille autour de vous. Cela vous permettra de sortir de la chambre à coucher et de vous sentir moins seule.
- Prenez une boisson chaude à base de lait avant de vous coucher.
- Si vous continuez d'avoir de la difficulté à dormir, parlez-en à votre infirmière ou votre médecin.

## ***Faiblesse musculaire et fatigue générale***

Quand vous réduisez les activités que vous faites chaque jour, vos muscles commencent à perdre de la force et vous commencez à vous sentir fatiguée et faible même si vous vous reposez pendant la plus grande partie de la journée.

- Il est important que vous bougiez vos bras et vos jambes et que vous changiez de position autant que possible.

- Faites les exercices décrits dans la section suivante intitulée *Exercices pour les patientes qui sont au repos au lit*. Discutez avec votre médecin ou votre infirmière des exercices qui sont préférables dans votre cas.

Vous ne pourrez pas éliminer complètement la faiblesse musculaire, mais l'exercice aidera à réduire la faiblesse causée par la réduction de votre niveau d'activité.

**N'oubliez pas** : si vous avez de la difficulté à vous adapter à la restriction de vos activités et à ses effets, parlez-en à votre médecin ou votre infirmière. Ils sont là pour vous aider.

## **Exercices pour les patientes qui sont au repos au lit**

Votre médecin vous a recommandé de réduire vos activités et de passer la plus grande partie de la journée au repos.

Ce repos peut aider à prolonger la durée de votre grossesse, mais il occasionne aussi des sentiments de fatigue et de faiblesse parce que vous n'utilisez pas vos muscles autant que d'habitude.

Les exercices suivants sont conçus pour aider à diminuer cette faiblesse et cette fatigue. Ils favorisent

la circulation et vous aident à conserver une certaine force musculaire.

Il est important de surveiller les effets que produisent ces exercices. Si vous vous sentez faible, étourdie ou essoufflée ou que vous avez de la douleur, vous devez arrêter les exercices et en parler à votre médecin avant de recommencer. Il faut aussi cesser immédiatement les exercices et téléphoner à votre médecin ou à l'Unité d'évaluation obstétrique (UÉO) si vous ressentez des douleurs abdominales semblables aux douleurs menstruelles, un mal de dos inhabituel, un saignement ou une pression pelvienne (vers le bas de l'abdomen).

## ❖ ***Exercices de kegel***

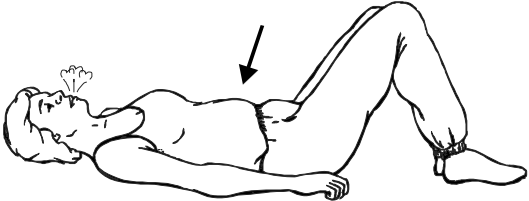
### **Super Kegels**

- Serrez les muscles du plancher pelvien aussi fort que possible et comptez jusqu'à 20. Relâchez.
- Répétez cet exercice 10 fois par jour.
- Vous pouvez aussi faire cet exercice quand vous urinez. Essayez d'arrêter le jet d'urine, maintenez la contraction, puis relâchez les muscles et videz votre vessie. Vous pouvez le faire une fois par jour jusqu'à ce que vous sachiez quels muscles utiliser; une fois par semaine suffira par la suite.

## L'ascenseur

- Imaginez que vous montez dans un ascenseur.
- Contractez un peu plus les muscles du plancher pelvien à chaque étage que vous atteignez.
- En redescendant, relâchez les muscles graduellement et aussi doucement que possible.
- Pour descendre au sous-sol, expirez doucement en arrondissant les lèvres et poussez un peu pour faire bomber le périnée.
- Remontez au rez-de-chaussée.
- Répétez cet exercice deux fois par jour, et augmentez graduellement les répétitions jusqu'à 10, trois fois par jour.

## ❖ **Bascule du bassin**

- Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis, et placez un oreiller sous votre hanche droite.
- 
- Pressez la partie inférieure du dos contre le plancher ou le lit en contractant les muscles abdominaux et en serrant les muscles fessiers.
  - Maintenez la contraction pendant cinq secondes, puis détendez-vous.
  - Faites 10 répétitions, deux fois par jour.

## ❖ **Exercises du cou**

1. Inclinez la tête du côté droit, en abaissant l'oreille droite vers l'épaule droite. Ne soulevez pas l'épaule vers l'oreille. Redressez la tête.
  - Répétez du côté gauche.
2. Tournez la tête vers la droite, puis vers la gauche.
3. Décrivez lentement des cercles avec la tête vers la droite, puis vers la gauche. N'inclinez pas la tête vers l'arrière quand vous décrivez des cercles.

## ❖ **Isométrie**

1. Rentrez le menton, pour former un double menton.
  - En même temps, poussez les épaules vers l'arrière.
  - Placez les mains sur votre front.
  - Poussez-vous la tête contre les mains et les mains, contre la tête, de manière que rien ne bouge. Vous devriez sentir les muscles du devant du cou se contracter.
  - Maintenez la position pendant cinq secondes, puis détendez-vous.
2. Répétez l'exercice avec les mains jointes derrière la tête.
  - Maintenez la position pendant cinq secondes, puis détendez-vous.

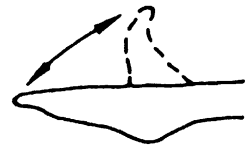
3. Répétez l'exercice en plaçant la main droite contre le côté droit de la tête.
  - Maintenez la position pendant cinq secondes, puis détendez-vous.
4. Répétez l'exercice en plaçant la main gauche contre le côté gauche de la tête.
  - Maintenez la position pendant cinq secondes, puis détendez-vous.

Répétez chacun de ces exercices cinq fois, trois fois par jour. Augmentez graduellement le nombre de répétitions jusqu'à 20, trois fois par jour.

## ❖ **Exercises des pieds**

### **Étirement des pieds**

- Installez-vous en position assise ou couchée, les jambes sur un oreiller et les pieds surélevés.
- Ramenez les orteils vers vous, puis pointez-les vers le sol.



### **Rotation des chevilles**

- Décrivez lentement des cercles avec chaque pied dans un sens.
- Répétez l'exercice dans l'autre sens.

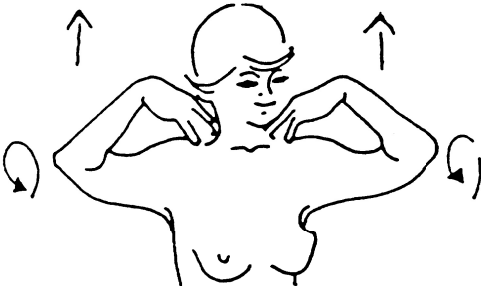




## **Pression des pieds**

- Installez-vous en position couchée, en plaçant un oreiller sous la hanche droite.
- Placez-vous les pieds contre le pied du lit, le bras du sofa ou le mur.
- Poussez avec les deux pieds contre le pied de lit.
- Maintenez la position pendant cinq secondes, puis détendez-vous.
- Répétez 5 fois et augmentez graduellement le nombre de répétitions jusqu'à 20, trois fois par jour.

## **❖ Exercices des épaules et des bras**

1. Haussez les épaules jusqu'aux oreilles, puis détendez-vous. Répétez 10 fois.
2. Placez-vous les mains sur les épaules, et décrivez des cercles avec les coudes et les épaules.
3. En gardant les bras et les coudes bien droits, levez les bras devant vous et au-dessus de la tête.
  - Baissez les bras et détendez-vous.
  - Répétez 10 fois.

- Inspirez en levant les bras et expirez en les abaissant.
4. Levez les bras vers le côté puis vers le haut, de manière à toucher vos oreilles, sans plier les coudes.
    - Baissez les bras et détendez-vous.
    - Répétez 10 fois. Inspirez en levant les bras et expirez en les abaissant.
  5. Étendez les bras bien droits vers le plafond.
    - Inspirez en ouvrant les bras et en les abaissant au niveau des épaules.
    - Expirez en ramenant les bras vers vous et en travers de la poitrine.
    - Détendez-vous et répétez 10 fois.
  6. Étendez les bras bien droits vers le plafond.
    - Étirez le bras droit, puis le bras gauche, comme si vous montiez dans une échelle.
    - En même temps, étendez les doigts et repliez-les en serrant.
    - Répétez cinq fois, puis détendez-vous.

Augmentez graduellement le nombre de répétitions des exercices des épaules et des bras jusqu'à 20, trois fois par jour.

# Notes

# Notes