

# Ma Gym avec bébé

Grossesse, accouchement et nouvelle vie avec leur tout-petit chamboulent les habitudes et le quotidien des mamans et les invitent à s'adapter.

Les atouts de la gym maman-bébé. Eileen Guhl

« Après la naissance de Victoria, j'avais le sentiment d'être isolée dans ma bulle. Ce rendez-vous hebdomadaire gym maman-bébé m'a aidée à retrouver un rythme, à m'organiser pour cette sortie. J'ai rencontré là d'autres mamans avec qui échanger et réalisé que nous étions toutes à la même enseigne. Par ailleurs, deux mois et demi après ma césarienne, les exercices sur le tapis, en particulier, ont beaucoup soulagé mon dos et m'ont relaxée. Etre guidée et conseillée par une professionnelle m'a rassurée » confie Sophie, maman depuis quelques mois.

De son côté, Emilie raconte qu'elle cherchait une activité maman-bébé. « Ce cours offre un moment privilégié pour la maman comme pour son bébé et je m'y suis sentie entourée et comprise. La dynamique de groupe est aussi très stimulante: nous avons adoré ce cours! »

**L'avis de la spécialiste** « C'est une gym douce pour toutes, y compris pour les non-sportives. Il est toujours possible d'augmenter le degré de difficulté selon le niveau de la maman. Il est important d'avoir quelqu'un de spécialisé pour donner ce type de cours et encadrer les jeunes mamans: c'est une période de la vie d'une femme où les conseils d'une professionnelle sont essentiels afin de travailler sans risque pour le dos, les abdos et le périnée, tenir compte d'éventuelles douleurs après une césarienne, apprendre à bien respirer... », explique Marion Dutoit, sage-femme, animatrice du cours gym maman-bébé à l'antenne Lausanne et région de Promotion Santé Vaud.

1

**DÉBUTER** Quand commencer? Au plus tôt un mois après l'accouchement.

2

**PRATIQUER** La pratique d'exercices spécifiques et contrôlés par un(e) spécialiste permet de remuscler le corps en douceur et d'acquérir de bons réflexes.

3

**SENSIBILISER** Durant ces cours, les mamans sont sensibilisées au périnée et aux muscles abdominaux ainsi qu'à l'importance de leur rééducation post-accouchement.

4

**RENFORCER** Exercices de respiration, travail sur la posture, renforcement musculaire et stretching doux sont au programme de ce cours.

5

**CÂLINER** Bébé va passer un très agréable moment avec sa maman. « Nous essayons toujours de l'intégrer dans les exercices. Toutefois, s'il dort, on ne le réveille pas et si sa maman doit le nourrir, elle prend le temps de le faire. Son rythme est respecté. »

6

**CONTINUER** Développement psychomoteur, renforcement du lien avec le parent, sociabilisation, jeu, chant, danse... Divers autres cours de gym parents-enfant sont proposés dès l'âge de six mois, pour le plus grand bonheur des petits et des grands.

