

# REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALLAITER, C'EST POSSIBLE !

## TRUCS ET ASTUCES

1- Utilisez un soutien gorge de sport de la bonne grandeur pour un bon soutien de votre poitrine lors de l'activité physique. Celui-ci ne doit pas être porté en dehors des séances d'activité physique pour éviter de trop comprimer vos seins.

2- Utilisez des compresses d'allaitement pour éviter l'inconfort s'il y a une production de lait entre les tétées.

3- Amenez bébé avec vous en trouvant des séances d'activité maman-bébé!

4- Planifiez des séances d'activité physique après la tétée pour être plus confortable.

5- Prenez des précautions lors des activités physiques avec impacts élevés ou impliquant des changements de directions brusques  
\* Les hormones produites (relaxine, prolactine et ocytocine) pendant l'allaitement diminuent la tonicité du périnée et rendent vos ligaments plus souples, ce qui augmente votre risque de blessures et de fuites urinaires.

6- Restez bien hydratée, car le lait maternel est composé de 87% d'eau.

\* Gardez une bouteille d'eau à portée de main.



## MYTHES ET RÉALITÉS

01

**L'activité physique vous fatiguera si vous allaitez.**

Faux, au contraire l'activité physique vous donnera plus d'énergie!

02

**Vous devez attendre quelques heures après une séance d'activité physique pour allaiter.**

Faux, car l'activité physique ne modifie ni la production du lait maternel, ni sa qualité, ni son goût.

03

**Combiner activité physique et allaitement est favorable à votre santé.**

Vrai, car l'activité physique va limiter la diminution de la densité minérale osseuse associée à l'allaitement.



Université du Québec  
à Trois-Rivières  
Département des sciences  
de l'activité physique



Pour plus d'informations, scannez.



Auteurs:  
Ornella Gwladys Motouom Fokam, BSc(c), UQTR  
Stephanie-May Ruchat, PhD, UQTR  
Dre Alyson Baker, MD Interniste, CIUSSS-MCQ