

L'IMPORTANCE DU PARENT-PARTENAIRE COMME SOUTIEN À LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT



Mettez l'activité physique à l'horaire

Déterminez ensemble les moments propices à l'activité physique et qui sera en charge de bébé lors de ces moments. Il est important de prendre du temps pour soi et faire des activités physiques sans bébé aussi.



Séances d'activité physique ensemble

Proposez à votre partenaire d'aller marcher ensemble avec bébé ou d'aller jouer tous ensemble au parc avec les plus grands. Cela permet de passer du temps en famille et de montrer le bon exemple en étant des parents actifs.



Offrez du soutien dans les moments où la motivation n'est pas au rendez-vous

Votre présence et votre support émotif est aussi très important pour le bien-être de votre partenaire. Rappelez-lui comment elle se sent bien après avoir fait une activité physique!



Félicitez ses progrès

Soulignez chaque étape de son parcours de remise en forme post-partum, qu'il s'agisse de petites victoires comme la régularité de sa pratique d'activité physique ou de victoires plus tangibles comme l'amélioration de sa condition physique.



Rappelez-lui que sa santé est une priorité

Les jeunes mamans peuvent avoir un sentiment important de culpabilité lorsqu'elles ne se consacrent pas corps et âme à bébé. Rappelez à votre partenaire que pour bien s'occuper de bébé, elle doit elle-même être en santé. Et la pratique régulière de l'activité physique fait partie de sa santé!



Consultez un professionnel de la santé si nécessaire

Encouragez-la à consulter un professionnel de la santé si elle a des préoccupations concernant son état de santé physique et/ou psychologique, ou si vous percevez un besoin qu'elle n'identifie pas.

