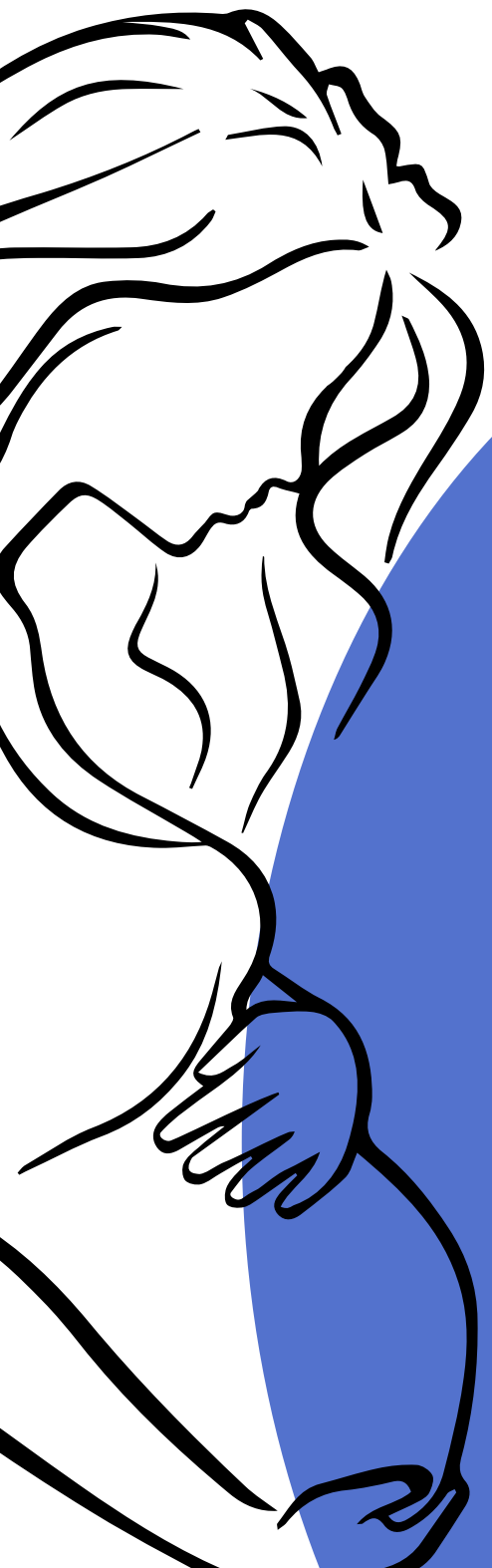
PRÉVENTION DES CHUTES
chez la femme enceinte

Différents changements du corps durant la grossesse (prise de poids, déplacement du centre de gravité, relâchement de certains ligaments) exposent la femme enceinte aux chutes, surtout à partir du 3e trimestre.

L'une des meilleures stratégies pour prévenir les chutes demeure l'activité physique.

Pratiquée régulièrement et de façon sécuritaire, elle aide la femme enceinte à s'adapter aux changements.



Si vous êtes concernée par les chutes, informez-vous auprès de votre professionnel de la santé.

Pour toute préoccupation ou pour des conseils généraux concernant la prévention des chutes, téléphonez à Info-Santé : 811, option 1.

Pour plus d'information sur l'activité physique pendant et après l'accouchement, balayez le code QR :

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Québec