

# LE SPORT EN PORTE-BÉBÉ, C'EST POSSIBLE !

Lors des premiers mois de bébé, il est souvent difficile pour les jeunes mamans de trouver un juste compromis entre leurs vies de famille et leurs vies de femme. Pourtant, garder des loisirs à l'arrivée de bébé participe activement à éviter les coups de blues et à conserver une bonne santé mentale, Notamment le sport, qui est souvent relégué au dernier plan.



En cette période où les salles de sport sont encore fermées, et où il est préférable de rester chez soi, une pratique sportive à domicile et adaptée pour le corps des jeunes mamans peut être très bénéfique pour le moral mais aussi pour se réapproprier et prendre soin de son corps, tout en gardant bébé contre soi !

De même pour les mamans anxieuses à l'idée de se séparer de leur bout de chou, un entraînement à domicile avec bébé en porte-bébé peut se révéler être une excellente alternative !

Ergobaby, spécialiste leader des Porte-Bébés ergonomiques et haut-de-gamme, imagine des solutions innovantes pour s'adapter au mode de vie actif et mobile des parents et partage quelques conseils aux mamans et aux parents souhaitant faire du sport en Porte-Bébé en toute sécurité.

Porte-Bébé Aerloom Gris Perle - 249,90€ TTC

## LES CONSEILS D'ERGOBABY POUR FAIRE DU SPORT EN PORTE-BÉBÉ

### 1 - Assurez-vous de pouvoir reprendre une activité physique en toute sécurité

Les entraînements que vous choisissez en tant que nouvelle maman doivent être adaptés à votre corps d'après grossesse. Ils doivent être respectueux des changements que votre corps a traversés et prendre en compte le processus de guérison. Il est ainsi préférable d'avoir l'avis de votre médecin avant de vous lancer et de suivre des entraînements spécifiques à la période post-partum.



Porte-Bébé Aerloom Bleu Ciel - 249,90€ TTC



Porte-Bébé Aerloom Noir Arc-en-ciel - 249,90€ TTC



## 2 - Ceinture abdominale et plancher pelvien

Vous devez être capable d'activer les muscles de la ceinture abdominale et du plancher pelvien tout en respirant correctement. Si vous souffrez de diastasis, il vous faudra choisir des entraînements adaptés afin de l'aider à s'améliorer sans risques de l'aggraver.

## 3 - Bien positionner bébé dans le bon porte-bébé

Il s'agit d'un entraînement en porte-bébé, vous et votre bébé devaient donc avoir une bonne position ergonomique et physiologique pour un cours en toute sécurité. Le choix du porte-bébé est donc primordial ! De préférence fabriqué dans une matière respirante, le porte-bébé doit être adapté à la pratique sportive et assurer à bébé une position ergonomique avec les jambes en "M" et le soutien nécessaire au bon développement de son dos.

## 4 - Contrôlez la température

Vous aurez chaud lorsque vous vous entraînerez et cette chaleur se transmettra à votre bébé, nous vous conseillons donc qu'une seule couche de vêtements pour votre bébé.

## 5 - Ecoutez-vous !

Le plus important est de s'écouter et d'écouter son corps. Ne vous forcez pas, commencez seulement les entraînements de sport en porte-bébé quand vous vous sentez prête !



## ET CONNAISSEZ-VOUS NOTRE PORTE-BÉBÉ AERLOOM ?

Idéal pour la pratique sportive, l'innovation du Porte-Bébé Aerloom réside dans sa fabrication inspirée des tricots sans couture de l'industrie des vêtements de sport. Chaque Porte-Bébé est fabriqué à partir du tissu FormaKnit, un tissu particulièrement léger, ce qui en fait un des porte-bébés préformés les plus légers du marché (660g).

Les fils colorés sont tricotés à la machine pour obtenir des pièces personnalisées. Cette technique permet de tricoter sans couture des motifs uniques en intégrant la quantité nécessaire d'extensibilité, de soutien et de respirabilité dans toutes les zones appropriées.

Le tissu élastique et souple offre un maintien sûr et s'adapte parfaitement au bébé. Il assure une position ergonomique en "M" et le soutien nécessaire au bon développement du dos de l'enfant.



Porte-Bébé Aerloom Noir Charbon - 249,90€ TTC

Contacts presse : La Nouvelle Agence

Océane SIMON :  
oceane@lanouvelle-agence.com  
01 83 81 76 81

Célia CHIROL :  
celia@lanouvelle-agence.com  
06 49 08 56 62

