

¿Por qué hacer ejercicio?

- Prevención o reducción de la mayoría de los síntomas relacionados con el embarazo, incluyendo dolor de espalda, hinchazón del tobillo, fatiga, venas varicosas, estreñimiento e hinchazón.
- Mayor bienestar psicológico; Más energía y mejor estado de ánimo.
- Reducción del estrés cardiovascular en su cuerpo.
- Reducción de la incidencia de preeclampsia.
- Prevención del exceso de peso.
- Mantenimiento de fitness.
- Patrones de sueño mejorados.
- Mano de obra y entrega más fáciles.
- Recuperación más rápida después del parto

¿Qué ejercicios son seguros durante el embarazo?

- Caminar
- Nadando
- Montando una bicicleta
- Si usted era un corredor antes del embarazo, lo más probable es que continúe corriendo durante su embarazo, pero puede tener que cambiar la rapidez de su rutina a medida que avance su embarazo.

¿Con qué frecuencia debe ejercitarse?

- A menos que su médico lo recomiende, la mayoría de las mujeres deben hacer ejercicio durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

Tipos de ejercicios a evitar

- Actividades donde existe un alto riesgo de caídas [gimnasia, esquí, equitación]
- Contacto deportes [hockey, baloncesto, fútbol]
- Submarinismo
- Después de 13 semanas de embarazo [1er trimestre] evitar los ejercicios en la espalda.

Seguridad del ejercicio

- Antes de comenzar un programa de ejercicios, hable con su proveedor de atención prenatal.
- Monitorear la intensidad del ejercicio. Mantenga su ritmo cardíaco inferior a 150 latidos por minuto.
- Vestido para el clima y permanecer fresco mientras que ejercita.
- ¡Beber abundante agua! Esto evitará el sobrecalentamiento y la deshidratación.

- Tenga energía para hacer ejercicio al comer una merienda ligera y baja en grasa alta en proteínas por lo menos una hora antes de hacer ejercicio.

Señales de advertencia: Si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su proveedor de cuidado del embarazo

- Mareos o desmayos
- Dificultad para respirar
- Pulso cardíaco irregular o rápido
- Dolor de pecho
- Dificultad para caminar o debilidad muscular
- Disminución del movimiento fetal
- Sangrado vaginal
- Contracciones uterinas
- Fugas de líquido vaginal
- Dolor o hinchazón de la pantorrilla
- Dolor de cabeza