

Ejercicio en el embarazo

Para la mayoría de las mujeres, el ejercicio durante el embarazo no sólo es seguro, sino también beneficioso para sus bebés y su propia salud durante el embarazo y después del nacimiento.

Seguridad

Para las mujeres sanas en embarazos sin complicaciones, hacer ejercicio es seguro y no conduce a complicaciones. La autorización médica previa es imprescindible.

Ventajas

El ejercicio reduce el riesgo de complicaciones, alivia los síntomas del embarazo, asegura un aumento de peso saludable y prepara el cuerpo para el trabajo de parto.

Señales de advertencia

Deje de hacer ejercicio y llame a su proveedor médico si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:
Sangrado vaginal o líquido con fugas, sensación de mareo/desmayo, dificultad para respirar antes del ejercicio, dolor en el pecho, dolor de cabeza, debilidad muscular, dolor/hinchazón de la pantorrilla, contracciones

Frecuencia

Treinta minutos de ejercicio de intensidad moderada cinco días a la semana.

Mejores Ejercicios de Embarazo

- Caminar en rápido
- Entrenamientos de natación o agua
- Ciclismo estacionario
- Yoga prenatal
- Pilates prenatales
- Bailar
- Kegels
- Ejercicios de banda de resistencia



Ejercicios para evitar

- Contactar con Deportes
- Deportes que corren el riesgo de ser golpeados en los abdo-men
- Actividades que pueden resultar en una caída (esquí, gimnasia, paseos a caballo)
- Yoga caliente o pilates calientes
- Buceo

