



PRIMEROS PASOS

Haga ejercicio por dos

El ejercicio puede hacerla sentir mejor, ayudarla a dormir e incluso puede prepararla para el parto de su bebé. Intente hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana durante 30 minutos.

Busque una compañera de ejercicios y VAYA A:

- caminar
- nadar
- hacer bicicleta fija

Evite realizar actividades en las que podría caerse o golpearse.

Estas incluyen:

- aerobics con escalón
- patinar o andar en patineta
- jugar baloncesto o fútbol
- esquiar

Estos son algunos consejos para hacer ejercicio:

- Salga a caminar con una amiga. Es más divertido hacer ejercicio con alguien más. Vaya a caminar al centro comercial o al parque.
- Tome clases de ejercicios prenatales.
- Bájese del autobús o del tren una parada antes y camine el resto del camino.
- Tómese el tiempo necesario para calentar y enfriarse adecuadamente.
- Manténgase fresca. Utilice ropa fresca que permita la ventilación y no haga ejercicio en climas calurosos.
- No olvide beber agua.

Cúidese

- No haga ejercicio en exceso. Debe poder hablar cuando esté haciendo ejercicio. Si no puede hablar, debe hacerlo más lento.
- Deténgase si se siente mareada o con náuseas o si le duele.



El ejercicio es excelente para casi todas las mujeres embarazadas. Pero consulte a su médico o partera antes de comenzar.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.