



Ejercicios para hacer durante el embarazo

Estos ejercicios son buenos para las mujeres embarazadas.

1. Ejercicios Kegel

Antes del cuarto mes:

- Acuéstese boca arriba. Coloque una almohada debajo de su cabeza y cuello.
- Deje los brazos a sus costados.
- Doble las rodillas. Separe los pies unas 12 pulgadas. Mantenga las plantas de los pies planas en el piso.
- Apriete los músculos alrededor de su vagina y ano. Manténgalos apretados por 5 a 10 segundos. Estos son los músculos que usa cuando orina (hace pipí). Detenga el flujo por un segundo. Estos son los músculos que necesita tensionar y relajar.
- Lentamente deje que se relajen los músculos.
- Haga hasta 10 a 20 Kegels seguidos, por lo menos 3 veces al día.

Después del 4to mes:

- Haga Kegels de pie o sentada.
- No se acueste boca arriba. Debido a que su útero está aumentando de tamaño, puede aplicar demasiado peso sobre los vasos sanguíneos grandes de la espalda. Puede ser que usted y su bebé no reciban suficiente oxígeno si se acuesta boca arriba.
- Haga hasta 10 a 20 Kegels seguidos, por lo menos 3 veces al día.

2. Inclinación de la Pelvis

Antes del 4to mes:

- Acuéstese boca arriba en el piso.
- Presione la parte inferior de su espalda contra el piso mientras exhala.
- Relaje su columna mientras inhala profundamente.



- Repítalo 5 veces, dos veces al día cuando sea posible.

Después del 4to mes:

- Póngase de pie contra una pared.
- Presione su espalda contra la pared mientras exhala.
- Luego relaje su columna mientras inhala profundamente.
- Repítalo 5 veces, dos veces al día cuando sea posible.
- No se acueste boca arriba. Debido a que su útero está aumentando de tamaño, puede aplicar demasiado peso sobre los vasos sanguíneos grandes de la espalda.

3. Gato Enojado

Haga este ejercicio para reducir el peso de su útero en la columna.

- Póngase a en cuatro patas. Haga que su espalda quede plana.
- Mantenga rectos su cabeza y cuello.
- Arquee su espalda como un gato enojado. Tensione los músculos de su vientre.
- Manténgalos tensionados por 3 segundos.
- Luego relájese. Vuelva a poner su espalda en posición plana.
- Haga este ejercicio 5 a 6 veces al día. También puede hacerlo durante el trabajo de parto.



Manténgase Activa Durante el Embarazo

Lo que debe hacer y no debe hacer:

Las siguientes son buenas actividades para realizar cuando está embarazada:

- n Camine
- n Nade (el agua no debe estar demasiado caliente o demasiado fría)
- n Ande en bicicleta (quizás quiera usar una bicicleta □ja para protegerla de caídas que pueden ocurrir a medida que su útero aumenta de tamaño)
- n Realice ejercicios de Kegel (Vea el folleto Ejercicios para hacer durante el embarazo)
- n Acuda a clases de ejercicio para mujeres embarazadas
- n Intente relajarse. Puede sentarse en una silla o acostarse de costado. Inhale por la nariz. Exhale lentamente por la boca.

Si estaba acostumbrada a ser activa antes del embarazo, es posible que pueda:

- n Correr hasta dos millas por día
- n Nadar
- n Hacer ejercicios de intensidad baja a media para mujeres embarazadas o después del embarazo
- n Levantar pesas (no sostenga la respiración cuando levante pesas)
- n Realizar esquí de fondo a menos de 10,000 pies
- n Realizar excursiones

Cuando está embarazada NO debe:

- n Realizar ejercicios que pueden lastimar el abdomen
- n Realizar ejercicios de movimiento con saltos y rebotes
- n Correr más de dos millas por día
- n Hacer deportes de contacto, como por ejemplo fútbol americano o karate
- n Andar a caballo

También puede ser peligroso:

- n Realizar esquí acuático, clavados, surfear o bucear.
- n Realizar esquí de pista.
- n Andar en bicicleta cuando el suelo está mojado.
- n Patinar



Hable siempre con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Es una buena idea intentar realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio por día.



Manténgase Segura Cuando Realiza Ejercicios

Llame a su proveedor de atención de la salud de inmediato, si:

- Siente dolor al realizar ejercicios físicos
- Se siente mareada
- Le falta el aire
- Siente que va a desmayarse

Hay otras señales de advertencia para tener en cuenta.

- Sangra o pierde líquido de la vagina
- Tiene latidos acelerados del corazón cuando descansa
- Tiene problemas para caminar
- Tiene dolor o inflamación en su pantorrilla
- Tiene contracciones
- Tiene dolor de pecho
- Tiene dolor de cabeza

Siga los siguientes consejos de seguridad:

- No haga nada que pueda lesionar su abdomen. Evite el karate y otros deportes de contacto.
- Evite recalentarse. No realice ejercicios físicos cuando hace mucho calor. Use ropa liviana.
- No se acueste boca arriba después del cuarto mes del embarazo
- Evite las actividades que podrían resultar en caídas
- No haga ejercicios abdominales ni de elevaciones de piernas con ambas piernas a la vez
- Doble las rodillas cuando se toca los dedos del pie
- No esté de pie sin moverse por largos períodos de tiempo

Obtenga la comida y agua que necesita cuando realiza ejercicios:

- Tome agua en abundancia. Tendrá que tomar por lo menos ocho vasos de agua por día cuando está embarazada.
- Tome agua adicional cuando realice ejercicios
- Coma comida saludable en abundancia. Coma un bocado saludable después de realizar ejercicios.

Después del parto:

- Hable con su médico sobre cuándo puede volver a hacer ejercicios físicos
- Vuelva lentamente a su programa de ejercicios, a medida que se sienta cómoda
- Empiece de a poco en los primeros días después del nacimiento de su bebé
- Empiece a hacer ejercicios más intensos por más tiempo todos los días



Cuando realice ejercicios físicos, recuerde:

- Debe poder hablar normalmente cuando mientras realiza los ejercicios. Si no puede llevar una conversación normal, está haciendo trabajar demasiado fuerte a su corazón.
- Cuando se cansa, pare.
- No realice movimientos entrecortados, rebotes o saltos.