

EL EJERCICIO DESPUÉS DEL EMBARAZO

Ejercitarse regularmente puede:



Ayudar a reducir y controlar el estrés



Mantener su cuerpo saludable para apoyar a usted y a su bebé



Prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la presión arterial alta



Aliviar la ansiedad y la depresión y favorecer la salud mental



Ayudarle a dormir mejor y mejorar la calidad de su descanso



El ejercicio y su cuerpo después del embarazo

Hacer ejercicio durante el período posparto puede ayudar a su cuerpo a recuperar fuerzas, sanar después del embarazo y el parto, y mantener un peso saludable.

El peso y la talla saludable varían en cada persona, y usted puede hablar con su proveedor sobre lo que esto significa para usted. Además del ejercicio, hay muchas otras maneras de mantener su cuerpo saludable después del embarazo.



Nutra su cuerpo

Comer alimentos saludables puede apoyar su recuperación física y mejorar su energía y su estado de ánimo.



Lactancia

Amamantar ayuda a que su metabolismo posparto se “reinicie” y es una excelente fuente de nutrición para su bebé.

Vea la siguiente página para obtener consejos sobre cómo comenzar.

EL EJERCICIO DESPUÉS DEL EMBARAZO

¿Cómo puedo hacer ejercicio en el período de posparto?

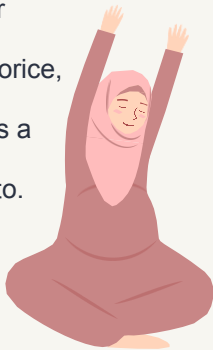
Si tuvo una cirugía u otras complicaciones médicas con su parto, lo mejor es hablar con su proveedor médico sobre cuándo y cómo puede empezar a hacer ejercicio. Si tuvo un parto vaginal sin problemas médicos, puede comenzar a hacer ejercicio tan pronto como se sienta lista. Empiece despacio, escuche a su cuerpo y deténgase si siente dolor.



Aquí tiene algunos consejos para apoyarla:

Comience despacio

Puede empezar con caminatas, estiramientos y pesas ligeras, aumentando la intensidad poco a poco. Lo mejor es evitar ejercicios de alto impacto como levantar pesas pesadas o correr hasta que su proveedor lo autorice, normalmente alrededor de seis a ocho semanas después del parto.



Hágalo divertido

Busque actividades que disfrute, en lugares donde se sienta segura. Hacer ejercicio en casa, caminar con un grupo, en un centro comunitario o en una tienda local de deportes son buenas opciones.

Reciba apoyo

El ejercicio puede ser una oportunidad para dedicarse tiempo a usted misma y también puede ser una actividad social. Considere unirse a un centro de ejercicios o encontrar un compañero de ejercicios que la motive y la apoye.



Prepárese para su entrenamiento

Quizás desee que alguien cercano cuide a su bebé mientras hace ejercicio, o puede programar la alimentación de su bebé y luego ejercitarse. Si está amamantando, use un sostén adecuado para hacer ejercicio y mantenga agua cerca para mantenerse hidratada.

Cree una rutina

Aunque solo sean unos minutos al día, el ejercicio regular puede ayudarle a mantenerse saludable y con energía. Las aplicaciones móviles y los videos en línea pueden ofrecerle rutinas fáciles de seguir.



Respete su cuerpo y sus esfuerzos

El embarazo y el parto son grandes esfuerzos para su cuerpo, y la recuperación de cada persona es diferente. Celebre cada paso, sea amable consigo misma y recuerde: este es un proceso, no una competencia.

Para más información o ideas, hable con su proveedor, coordinador de cuidado, centro comunitario u otras personas en su sistema de apoyo.