



Para la mayoría de las mujeres, hacer ejercicio durante el embarazo y después del parto no solo es seguro, sino que también es beneficioso para su salud y la de sus bebés.

Tu seguridad es nuestra máxima prioridad, así que habla con tu proveedor antes de hacer ejercicio.

Mejores ejercicios para el embarazo

- Caminatas a un paso ligero
- Ejercicios de Kegel
- Natación
- Ejercicio en bicicleta fija
- Yoga prenatal
- Correr
- Bailar

Evita estos ejercicios durante el embarazo

- Básquetbol
- Fútbol
- Yoga con calor
- Esquí
- Montar a Caballo
- Hockey sobre hielo
- Boxeo

Beneficios

- Reduce el riesgo de complicaciones.
- Alivia los síntomas del embarazo.
- Aumenta la energía.
- Reduce el estrés.
- Asegura un aumento de peso saludable.
- Prepara el cuerpo para el trabajo de parto.

ACTIVIDAD FISICA

¿Lo sabías?

Se ha demostrado que hacer ejercicio durante el embarazo reduce la macrosomía (el feto crece más que el promedio), la diabetes gestacional, la preeclampsia, la probabilidad de parto por cesárea, el dolor lumbar, el dolor de cintura pélvica y la incontinencia urinaria.

