

¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas. Estamos aquí para ayudar.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

Ejercicio

Cómo mantenerse sana durante el embarazo



Your Extended Family.

Ejercicio durante el embarazo

Hable con su proveedor antes de comenzar a hacer ejercicio. El ejercicio puede ser bueno para usted y su bebé. Siga estos consejos para proteger su salud y la de su bebé.

- Use ropa liviana y que le sujete los senos.
- Estire antes y después del ejercicio. Aumentará la fuerza y la flexibilidad
- Haga ejercicio al menos 30 minutos todos los días. Comience a un ritmo fácil.
- Comience lentamente si no hacía ejercicio antes del embarazo.
- Encuentre cosas que disfrute. Puede caminar, nadar o practicar yoga. Pueden mejorar su condición física.
- Evite los deportes que la hagan saltar. Saltar puede ejercer presión sobre las articulaciones, especialmente en los últimos tres meses del embarazo.
- Deje de hacer ejercicio si se siente cansada o con mucho calor.
- Evite hacer ejercicio boca arriba después de los primeros tres meses. Puede reducir el flujo sanguíneo al útero.
- No utilice saunas o jacuzzis, especialmente durante los primeros tres meses.



El ejercicio no ayuda solo a los músculos. También ayuda a la salud mental. Puede disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo y mejorar el sueño.

¡Beba mucha agua antes, durante y después de hacer ejercicio!

