

Exercise During Pregnancy

Recommendations for most pregnant women:

- **Moderate exercise**
- **20 to 30 minutes**
- **Most or all days of the week**



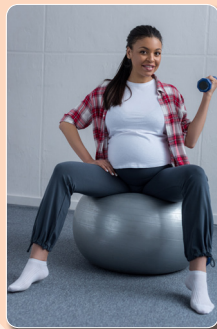
Talk with your health care provider before beginning an exercise program.

General Guidelines:

- Women with uncomplicated pregnancies should engage in aerobic and strength-conditioning exercises before, during, and after pregnancy.
- Some changes to exercise may be necessary due to normal body changes that occur during pregnancy.
- Pregnant women who were inactive before pregnancy should follow a slower progression of exercise.

Benefits of Exercise During Pregnancy:

- Improves physical fitness.
- Reduces risk of gestational diabetes.
- Enhances well-being.
- Reduces back pain and stress.
- Helps prevent preeclampsia.
- Decreases risk of cesarean delivery.
- Reduces postpartum recovery time.



Safe Exercises for Most During Pregnancy:

- Walking
- Swimming
- Stationary cycling
- Low-impact aerobics



High-Intensity Exercises if Doctor Approves:

- Aerobics
- Running or jogging
- Racquet sports
- Strength training



Activities to Avoid:

- Jerky, bouncy, or high impact motions
- Contact sports (boxing, basketball, and soccer)
- Activities with a high risk of falling
- Standing still in one spot for long periods of time
- Hot yoga or hot Pilates
- Long periods of lying flat on back

During Exercise Pregnant Women Should:

- Drink water.
- Wear loose clothing.
- Avoid hot temperatures.



Stop Exercising Immediately if You Notice:

- Difficulty breathing
- Vaginal bleeding or fluid leakage
- Uterine contractions
- Dizziness
- Chest tightness
- Headache
- Muscle weakness or pain



Exercising After Pregnancy:

- Improves mood.
- Decreases the risk of deep vein clotting, a condition that can happen more often in women after childbirth.
- Helps you lose the extra weight gained during pregnancy.



Sources:

American Academy of Family Physicians from aafp.org
American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG):
Frequently Asked Questions 119 – Exercise during Pregnancy from ACOG.com
American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG):
Committee Opinion, Number 650, December 2015 from ACOG.com



Missouri Department of Health and Senior Services
Bureau of WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
800-392-8209 wic.mo.gov

An EO/AA employer: Services provided on a nondiscriminatory basis.
Hearing- and speech-impaired citizens can dial 711.

El ejercicio durante el embarazo

Recomendaciones para la mayoría de las mujeres embarazadas:

Ejercicio moderado

Entre 20 y 30 minutos

La mayoría o todos los días de la semana



Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios.

Directrices generales:

- Las mujeres con embarazos sin complicaciones deben de realizar ejercicios aeróbicos y de acondicionamiento y fortalecimiento físico antes, durante y después del embarazo.
- Algunos cambios en el ejercicio pueden ser necesarios debido a los cambios corporales normales que ocurren durante el embarazo.
- Las mujeres embarazadas que no estuvieron activas antes del embarazo deben seguir un progreso más lento de ejercicio.

Beneficios del ejercicio durante el embarazo:

- Mejora la condición física.
- Reduce el riesgo de diabetes gestacional.
- Mejora el bienestar.
- Reduce el dolor de espalda y el estrés.
- Ayuda a prevenir la preeclampsia.
- Disminuye el riesgo de parto por cesárea.
- Reduce el tiempo de recuperación posparto.



Ejercicios seguros para la mayoría durante el embarazo:

- Caminar
- Natación
- Ciclismo estacionario
- Aeróbicos de bajo impacto



Ejercicios de alta intensidad si el médico lo aprueba:

- Aeróbicos
- Correr o trotar
- Deportes de raqueta
- Entrenamiento de fortalecimiento



Actividades a evitar:

- Movimientos espasmódicos, rebotadores o de alto impacto
- Deportes de contacto (boxeo, baloncesto y fútbol)
- Actividades con un alto riesgo de caerse
- Estar parado en un solo lugar durante largos períodos de tiempo
- Yoga caliente o pilates caliente
- Largos períodos acostada boca arriba

Durante el ejercicio, las mujeres embarazadas deberían:

- Beber agua.
- Usar ropa suelta.
- Evitar las temperaturas calurosas.



Deje de hacer ejercicio inmediatamente si nota que tiene:

- Dificultad para respirar
- Sangrado vaginal o pérdida de líquido amniótico
- Contracciones uterinas
- Mareos
- Opresión en el pecho
- Dolor de cabeza
- Dolor o debilidad muscular



Ejercicio después del embarazo:

- Mejora el estado de ánimo.
- Disminuye el riesgo de coagulación venosa profunda, una afección que puede ocurrir con más frecuencia en las mujeres después del parto.
- Le ayuda a perder el peso de más que subió durante el embarazo.



Fuentes:

Academia Americana de Médicos de Familia de aafp.org
Colegio de Obstetricia y Ginecología de los EE.UU. (ACOG, por sus siglas en inglés).
Preguntas Frecuentes 119 - Ejercicio durante el Embarazo de ACOG.com
Colegio de Obstetricia y Ginecología de los EE.UU. (ACOG, por sus siglas en inglés).
Opinión del Comité, Número 650, Diciembre 2015 de ACOG.com



Departamento de Salud y Servicios para personas de la tercera edad de Missouri
Oficina del Programa WIC y Servicios de Nutrición
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570.
800-392-8209 wic.mo.gov

Empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.
Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla pueden marcar 711.