Physical Activity During Pregnancy

If you are healthy, you should be physically active.

Activity can help prevent too much weight gain during your pregnancy. Excess weight gained during this time may be hard to lose.

If you are not active or have a medical problem during your pregnancy, be sure to check with your doctor before you become more active. If this is not the case, you should get at least 30 minutes of physical activity on most, if not all, days of the week.

Safe activities for you

- Brisk walking
- Stationary biking
- Swimming

During your pregnancy

- Avoid physical activity while lying on your back (after the first three months).
- Don't overstretch.
- Be careful with yoga.
- Avoid overheating.
- Be active during early morning or late evening when it's cooler outside.
- Avoid activity outside when it's very hot or humid. Try mall walking.
- You can use fans during indoor activity.

Drink enough water

- Drink up to 2 cups before activity and 1 cup every 20 minutes during that activity.
- Even if you're not thirsty after activity, drink enough water to replace your lost fluids.

Warning signs to stop activity

- pain
- vaginal bleeding
- dizziness or feeling faint
- shortness of breath
- rapid heartbeat while resting
- chest pain
- difficulty walking
- uterine contractions
- fluid leaking from vagina

If you have any of these signs, STOP and contact your doctor.

If you are unable to talk normally during activity, you are pushing yourself too hard. If you were inactive before your pregnancy, increase your activity by five minutes per day each week.

Activities to avoid

- Contact sports (hockey, soccer, or basketball) that could injure you or your baby.
- Activities with a high risk of falling (skiing, horseback riding, gymnastics, tennis and racquet ball)
- Scuba diving

Avoid quick changes of direction or jumping.

Regular activity begun in early pregnancy is healthy for you and your baby.

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

WIC
Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

ML-025155 8/16

Actividad Física Durante el Embarazo

Si usted está sana, debería estar físicamente activa.

La actividad puede ayudarle a prevenir el aumento excesivo de peso durante su embarazo. Podría resultar difícil perder el sobrepeso aumentado durante esta época.

Si usted no está activa o tiene un problema médico durante su embarazo, asegúrese de consultar a su médico antes de realizar más actividad. Si este no es el caso usted debería realizar por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana, si no todos.

Actividades seguras para usted

- Caminata a paso vivo
- Bicicleta fija
- Natación

Durante su embarazo

- Evite realizar actividad física acostada sobre su espalda (después de los tres primeros meses).
- No se estire demasiado.
- Tenga cuidado con el yoga.

Evite sobrecalentarse.

- Realice actividad temprano por la mañana o al finalizar la tarde cuando está más fresco afuera.
- Evite realizar actividades al aire libre cuando hace calor o hay mucha humedad. Pruebe caminar en el centro comercial.
- Puede utilizar ventiladores durante las actividades en el interior.

Beba suficiente agua

- Beba hasta 2 vasos antes de la actividad y 1 vaso cada 20 minutos durante esa actividad.
- Aún si no tiene sed después de la actividad, beba suficiente agua para reemplazar el líquido perdido.

Señales de alerta de que debe interrumpir la actividad

- dolor
- sangrado vaginal
- mareos o sensación de desmayo
- falta de aliento
- latidos cardíacos acelerados en reposo
- dolor torácico
- dificultades para caminar
- contracciones uterinas
- líquido que gotea de la vagina

Si tiene cualquiera de estas señales, DETÉNGASE y comuníquese con su médico.

Si no puede hablar durante la actividad normal, se está exigiendo demasiado. Si usted no realizaba actividad física antes de su embarazo, aumente su actividad cinco minutos por día cada semana.

Actividades a evitar

- Deportes de contacto (hockey, fútbol o básquet) que podrían causarle lesiones a usted o a su bebé.
- Actividades con alto riesgo de caídas (esquiar, andar a caballo, gimnasia, tenis y racquetball)
- Buceo

Evite realizar cambios rápidos de dirección o saltar.

Es saludable para usted y para su bebé realizar actividad física regular durante las primeras etapas del embarazo.

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

WIC
Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

ML-025155 8/16