Physical Activity After You Deliver

After nine months of pregnancy, you are probably ready to shed those last few pounds that didn't disappear when your baby was born. Safe and regular exercise can help you lose that weight and maintain your health too.

Before you start on an exercise program, ask your doctor.

Getting back to exercise after the baby should be a gradual process.

Start with short, slow walks.

Try to include some stretching exercises for your lower back.

Kegel exercises, contracting the muscles of the vaginal wall, will repair and strengthen the pelvic area.

You can usually return to your pre-pregnancy exercise routine at about six weeks after delivery.

Set up a regular schedule of physical activity and stick to it.

If you had your baby by C-section, start slowly and be very cautious.

Breastfeeding moms can nurse before or after their exercise routine.

For more information about the Tennessee WIC Program visit http://tn.gov/wic

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343581
No. of Copies 30000
This document was promulgated at a cost of $.04 a copy. 03-15

ED# 1000080569

TN Department of Health

This institution is an equal opportunity provider

Actividad Física Despues del Parto

Después de nueve meses de embarazo, probablemente usted está lista para perder esas libras que no desaparecieron cuando nació su bebé. Ejercicios efectivos y regulares la pueden ayudar a perder ese peso, y también la ayudan a mantenerse saludable.

Antes de empezar un programa de ejercicio, consulte con su médico.

Volver a hacer ejercicio después del parto, debe de ser un proceso gradual.

Empiece caminando despacio, cortas distancias.

Trate de incluir algunos ejercicios de estiramiento para la parte baja de su espalda.

Ejercicios Kegel, contrayendo los músculos de la pared de la vagina, reparará y fortalecerá la área pélvica.

Usted podrá volver a retomar su rutina de ejercicios después de seis semanas del parto.

Prepare un horario de actividad física y manténgase en él.

Si su parto fue por cesárea, empiece despacio y sea muy cautelosa.

Las madres que alimentan a sus niños con la leche materna, le pueden dar de mamar al bebé antes o después de hacer ejercicio.

Para el programa de WIC en Tennessee
http://tn.gov/wic

Esta Institución es un proveedor con igualdad de oportunidades