Choose Health LA Moms

2

ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR DESPUÉS DEL PARTO

¡Usted puede ser una persona activa después de tener un bebé! Hemos creado un programa para que empiece a caminar con el objetivo de que logre dar 10,000 pasos al día. Empezaremos despacio y en unos cuantos meses usted alcanzará su meta. Caminar le ayuda a:

- Perder las libras que subió durante el embarazo.
- Incrementar su nivel de energía.
- Sentirse más feliz y tener mayor autoestima.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Caminar le ayuda a bajar de peso
- Caminar disminuye el riesgo de desarrollar diabetes
- Camine 15 minutos diarios. ¡Eso equivale a 1,500 pasos diarios!

- Disminuir el riesgo de tener ansiedad o depresión post-parto.

Después del parto, volver a ser una persona activa es seguro. Puede hacer el quehacer de la casa y subir y bajar escaleras sin riesgo. Pero siga las instrucciones de su médico si éste le indicó que no tuviera demasiada actividad. Déle a su cuerpo todo el tiempo que necesite para recuperarse después del parto. A continuación le damos una serie de consejos:

SI TUVO DIABETES GESTACIONAL:

- Algunas veces la diabetes gestacional desaparece sola después del parto. Sin embargo, las mujeres con sobrepeso corren mayor riesgo de desarrollar diabetes más adelante. También corren mayor riesgo de volver a tener diabetes gestacional en embarazos futuros.
- Caminar es una de las mejores cosas que puede hacer para disminuir el riesgo de desarrollar diabetes. ¡No olvide llevar puesto su podómetro al caminar!
- Su médico le hará un análisis de glucosa a las 6 y a las 12 semanas después del parto.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.

SI TUVO UNA EPISIOTOMÍA O UN DESGARRO VAGINAL:

- Tardará entre 4 y 6 semanas después del parto en sanar. Hágase un examen médico antes de tener sexo, de usar tampones, o de usar una ducha vaginal.
- Caminar ayuda a mejorar su sistema de circulación y a llevar sangre al área vaginal. Esto le ayudará a sanar más rápido. ¡No olvide llevar puesto su podómetro al caminar!

RECURSOS:

ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DEL PARTO

espanol.babycenter.com/a4200031/actividad-f%C3%ADsica- despu%C3%A9s-del-parto-est%C3%A1-tu-cuerpo-preparado

¿CUANDO PUEDO EMPEZAR A HACER EJERCICIO DESPUES DEL PARTO?

embarazoyparto.about.com/od/Postparto/f/Faq-cuando-Puedo-Empezar-A-Hacer-Ejercicios-Despues-Del-Parto.htm

CAMINAR – EL MEJOR EJERCICIO DESPUÉS DEL PARTO

bebesymas.com/postparto/retomar-el-ejercicio-despues-del-parto-como-y-cuando

SU CUERPO DESPUÉS DEL PARTO – FATIGA EN LAS NUEVAS MAMAS

nacersano.marchofdimes.org/padres/fatiga-en-las-nuevas-mamas.aspx

APLICACIONES:

PODÓMETRO (MIDE PIES)

play.google.com/store/apps/details?id=com.corusen.accupedo.te&hl=es

https://itunes.apple.com/es/app/podometro-accupedo/id570886923?mt=8

RUNTASTIC

runtastic.com/es

RUNKEEPER

runkeeper.com

NOOM CAMINA: PODÓMETRO

play.google.com/store/apps/details?id=com.noom.walk&hl=es noom.walk&hl=es

https://itunes.apple.com/us/app/noom-walk-pedometer/id1062073695?mt=8

BLOGS:

CUIDADO POSPARTO

clinicadelcountry.com/cuidados-de-la-madre-en-el-postparto

VIDEO

CUIDADO POSPARTO

youtube.com/watch?v=-xuJuXx4QZE

EMBARAZO, POSPARTO Y CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

youtube.com/watch?v=5x1qmiM7314