

Exercise During Pregnancy

Before you get started on an exercise program, ask your doctor.

- * Walking is one of the best aerobic activities during pregnancy.
- * Swimming and other water exercises help take the pressure off your back by supporting your weight.
- * Pregnant women can do low-impact aerobics 3 times a week.
- * Warm up gradually before and stretch after every exercise session.
- * Avoid abdominal exercises or exercising on your back.

Exercise during pregnancy has many physical and emotional benefits.

It can help relieve:

Excess weight gain

Fatigue

Sleeplessness

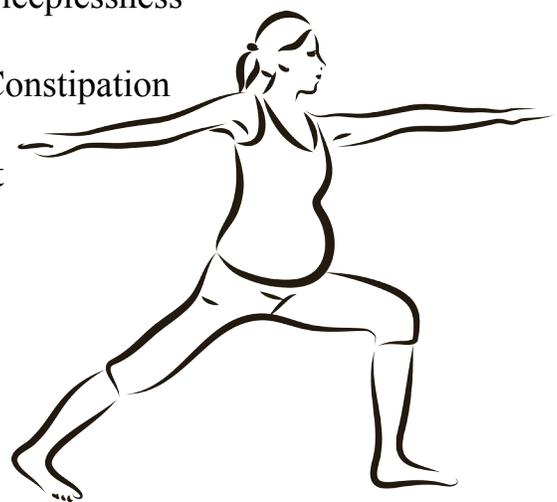
Leg cramps

Lower back pain

Constipation

Varicose veins

Swelling of hands and feet



It also gives you:

- * More energy
- * Better circulation
- * Better posture

Listen to your body:

If you experience any of the following symptoms, stop exercising and call your doctor:

Increased contractions

Dizziness or faintness

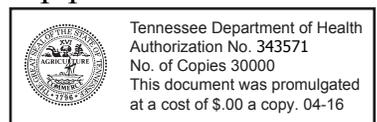
Vaginal bleeding

Palpitations

Difficulty breathing

Back or hip pain

Remember to drink plenty of water to avoid dehydration.



ED # 1000080389

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

This institution is an equal opportunity provider.

Ejercicio Durante El Embarazo

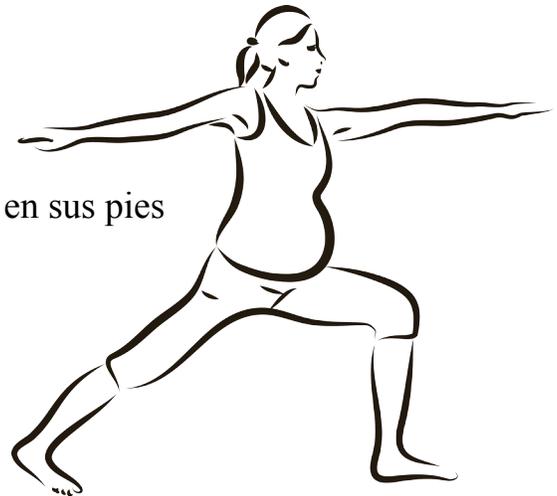
Antes de hacer ejercicio consulte con su médico.

- * Caminar es unas de las mejores actividades aeróbicas durante el embarazo.
- * Nadar y otros ejercicios acuáticos le ayudan a mejorar la presión que siente en su espalda por el peso que está cargando.
- * Mujeres embarazadas pueden hacer ejercicios aeróbicos ligeros, tres veces a la semana.
- * Antes de empezar a hacer ejercicios, caliente los músculos gradualmente y estírese al terminar cada sesión.
- * Evite los ejercicios abdominales o los relacionados con su espalda.

El ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios físicos y emocionales.

El ejercicio le ayuda a evitar:

Estreñimiento	Calambres en sus piernas
Fatiga	Dolor en su espalda
Várices en las venas	Que gane mucho peso
No poder dormir	Hinchazón en sus manos y en sus pies



También le proporciona:

- * Más energía
- * Mejor circulación
- * Mejor postura

Escuche a su cuerpo:

Si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas, pare de hacer ejercicio y consulte con su médico:

Contracciones frecuentes	Sangrado vaginal	Mareos o desmayos
Palpitaciones	Dificultad al respirar	
Dolor en la espalda o en las caderas		

Recuerde beber mucha agua para evitar deshidratación.

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

Esta Institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.