

Ejercicio: Entrenamiento para un evento atlético

Instrucciones:

1. ¿Qué tipos de ejercicios le gusta hacer? Si hacía ejercicio antes del embarazo (caminar, bailar, nadar, yoga...), generalmente puede seguir haciéndolo.
2. Salga a caminar. A su bebé le encantará respirar aire fresco, sin importar la temperatura.
3. Baile. A su bebé le gusta moverse con usted. Cuando usted se balancea de un lado a otro, su bebé también lo hace. Al comienzo no podrá sentir a su bebé cuando se mueve, pero lo hará cuando crezca más.
4. Siéntese en una silla con los pies bien apoyados en el suelo. Contraiga los músculos de la pancita. Empuje hacia adentro el ombligo y empuje la espalda baja contra el respaldo de la silla. Mantenga los músculos contraídos y cuente hasta cinco. Relaje los músculos y repita.

Material:

- CD, DVD o video en Internet para bailar y hacer ejercicios



Beneficios:

- El beneficio la prepara para el embarazo y para el parto. Cualquiera es bueno, la meta es sudar un poquito todos los días. Le dará más energía y aumentará el flujo de sangre.
- Después del nacimiento, su bebé se tranquilizará cuando usted camine y se balancee con él. Es posible que en ese momento recuerde como caminaba y se balanceaba con el usted ahora.
- Los axones de la medula espinal están cubiertos con una capa grasa llamada mielina. Una buena nutrición, con alimentos como la leche y el yogur, es necesaria para la formación de mielina en el cerebro de los fetos.