



## DESPUÉS DEL PARTO: RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Para estar en forma después del embarazo se recomienda hacer ejercicio físico, que nos ayudará a volver a nuestro peso y compensará las dificultades que se pueden producir en las piernas, como edemas y varices.

Es importante consultar al profesional de salud que nos atiende antes de comenzar el programa de actividades.

La tabla consta de ejercicios diferentes, los cuales se recomienda repetir hasta un máximo de diez veces cada uno, siempre que el estado de salud lo permita y sin llegar al cansancio.

Estos ejercicios pueden practicarse a diario, aunque no es necesario hacerlos todos, se pueden variar a lo largo de la semana. Algunos de estos ejercicios se pueden practicar en compañía del bebé.

Se recomienda realizar los movimientos de forma suave y regular, con acciones que no entrañen peligro o desequilibrio y aumentar la hidratación.

Recuerda que es muy importante relajarse durante 15 minutos tras realizar la tabla de ejercicios. Es preferible utilizar una esterilla o colchoneta para no tumbarse directamente sobre el suelo.

Apoyo:



Socios:

