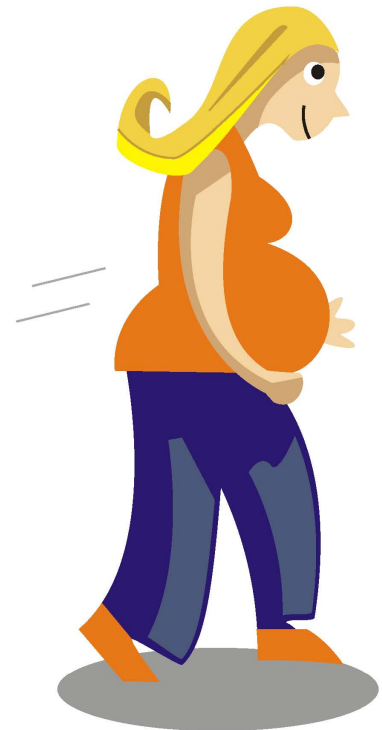


# 10 consells per fer activitat física durant l'embaràs

1. Manténir-te activa i en forma durant l'embaràs -si no hi ha cap contraindicació mèdica- t'ajudarà a gaudir d'aquesta etapa i a adaptar-t'hi.
2. L'activitat física no és perillosa per al nadó; de fet hi ha evidència que les dones actives són menys propenses a patir problemes en l'embaràs i el part. A més a més de millorar la salut, ajuda a reduir algunes de les molèsties habituals en l'embaràs.
3. Intenta fer alguna activitat cada dia, 30 minuts caminant a bon pas serà suficient, però si no pots dedicar-hi aquest temps qualsevol durada és millor que res. No cal fer els 30 minuts seguits, també els pots anar sumant, si pot ser de 10 en 10, al llarg del dia.
4. No passis més d'1 hora seguida asseguda. Aixeca't, estira't, mou-te, camina... Convé que mantinguis les teves rutines d'activitat física, exercici físic o esport (caminar, nedar, fer gimnàstica, ioga, ballar) mentre et sentis còmoda i no tinguis cap contraindicació mèdica.
5. Aprofita les activitats quotidianes per mantenir-te activa. Vés a peu a la feina, puja escales i, si tens una feina sedentària, parla dreta o caminant mentre truques per telèfon, esmorza passejant i fes petits desplaçaments actius cada hora.
6. Si mai no has estat molt activa físicament, l'embaràs és un bon moment per començar a ser-ho i et reportarà molts beneficis tant a tu com al nadó. Comença suaument i augmenta gradualment la intensitat fins a fer quatre sessions de 30 minuts a la setmana. L'activitat física no ha de ser intensa per ser beneficiosa. Activitats com el ioga, el pilates, el taitxí o altres activitats de baixa intensitat i control postural són bons aliats per a la relaxació i millora de la respiració conscient.
7. Si inicias un programa d'exercici aeròbic (nedar, practicar activitats aquàtiques, anar en bicicleta, fer rem o classes dirigides), informa els professionals que estàs embarassada. No oblidis fer els exercicis d'escalfament previs i d'estiraments en acabar.



8. Pots necessitar abaixar la intensitat de l'exercici a mesura que avança el teu embaràs o si el teu professional de salut t'ho aconsella. Has de poder mantenir una conversa mentre fas exercici.
9. Assessora't sobre els exercicis de sòl pelvià amb els professionals sanitaris.
10. Si sempre has estat físicament molt activa o esportista, no és necessari deixar de ser-ho si no hi ha cap contraindicació. Consulta el teu metge o metgessa per saber els consells en cada trimestre de la gestació.



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

 Generalitat  
de Catalunya

[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)