

[Inicio](#) > Ejercicios, ¿Después del parto?

Share this Artículo

X



Ejercicios, ¿Después del parto?

¡Mami! Siempre nos preocupa el tema de hacer ejercicio después del parto, porque claro, queremos recuperar la línea en un abrir y cerrar de ojos, pero calma, todo poco a poco. Ahora te daremos algunos consejos para que sepas si estás apta para hacer ejercicios ahora mismo o tal vez tengas que esperar un poquito más.

<https://www.nestlebabyandme.com.pe/ejercicios-despues-del-parto> [1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Ejercicios, ¿Después del parto?

(0 opiniones)

¡Mami! Siempre nos preocupa el tema de hacer ejercicio después del parto, porque claro, queremos recuperar la línea en un abrir y cerrar de ojos, pero calma, todo poco a poco. Ahora te daremos algunos consejos para que sepas si estás apta para hacer ejercicios ahora mismo o tal vez tengas que esperar un poquito más.

Martes, Febrero 9th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¡Mami! Siempre nos preocupa el tema de hacer ejercicio después del parto, porque claro, queremos recuperar la línea en un abrir y cerrar de ojos, pero calma, todo poco a poco. Ahora te daremos algunos consejos para que sepas si estás apta para hacer ejercicios ahora mismo o tal vez tengas que esperar un poquito más.

Si hacías ejercicio a lo largo de todo tu embarazo y tuviste un parto normal, puedes realizar los ejercicios que hacías durante el embarazo unos días después de dar a luz o también puedes realizar ejercicios livianos, como caminar, hacer flexiones de brazos o practicar estiramiento. Pero ¡con cuidado! acabas de salir de dar a luz.

Si te practicaron cesárea, deberás esperar más o menos entre 6 a 8 semanas antes de hacer ejercicio. Te aconsejamos realizar caminatas a paso lento porque ayuda a la recuperación contribuyendo a prevenir complicaciones como los coágulos de sangre.

En cambio si no hiciste ejercicio durante el embarazo o bajaste el ritmo de tu rutina de ejercicios a medida que avanzaban las semanas, comienza a moverte de a poco y recuerda que siempre consultando a tu médico.

Recuerda que tus articulaciones y ligamentos estarán flojos de tres a cinco meses, ten cuidado y evita caídas. El cuerpo necesita tiempo para recuperarse y tú necesitas tiempo para adaptarte a tu nuevo rol de mami y darle mucho amor y cuidado a tu bebé.

Adicionalmente te comentamos que la mejor manera de bajar de peso después del parto es haciendo ejercicio aeróbico suave, caminatas a paso rápido, natación o andar en bici. Recuerda esperar un lapso de seis semanas antes de tratar de bajar de peso activamente. Y no te propongas bajar más de 500gramos por semana, en especial si estás amamantando.

Comenzar una dieta demasiado rápido después de haber dado a luz pueda que llegue a afectar tu humor y tus niveles de energía, además de la producción de leche. Si eres paciente y le das a tu cuerpo el tiempo que necesita para recuperarse, quizás te sorprendas de la cantidad de peso que irás perdiendo de manera natural. Recuerda mantener una alimentación sana siempre. ¡Ánimos!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.pe/ejercicios-despues-del-parto>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/ejercicios-despues-del-parto>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.pe/ejercicios-despues-del-parto&media=https://www.nestlebabyandme.com.pe/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/p_ejercicios-despues-del-parto.png&description=Ejercicios, ¿Después del parto?

[3]

<https://twitter.com/share?text=Ejercicios%2C%20%20C2%BFDespu%C3%A9s%20del%20parto%3F&url=https%3A//www.nestlebabyandme.com.pe/ejercicios-despues-del-parto>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.pe/ejercicios-despues-del-parto>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/printpdf/7666>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/javascript%3A%3B>