

10 consells per fer activitat física durant l'alletament

1. Mantenir-se activa durant l'alletament i fer exercici de forma regular té efectes beneficiosos tant per a la mare com per al nadó.
2. Els beneficis són molts: afavoreix la recuperació del pes anterior a l'embaràs, millora la capacitat cardiovascular i el to muscular, redueix l'estrès, ajuda a prevenir la depressió postpart i millora la relació amb el teu nadó.
3. Si no has tingut cap complicació en el part, pots iniciar l'activitat física quan et sentis bé. Comença de manera suau i progressiva, 30 minuts al dia amb una activitat moderada com caminar a bon pas serà suficient. Es pot fer al llarg del dia o bé en períodes de 10 minuts.
4. Si has tingut un part per cesària o alguna altra complicació, consulta al teu professional sanitari quan és el millor moment per començar a fer activitat física.



5. Aprofita les visites del puerperi per assessorar-te sobre els exercicis per recuperar la musculatura del sòl pelvià.
6. Durant les primeres setmanes trenca els moments d'estar asseguda amb petites caminades. Aprofita els passejos amb el nadó per mantenir-te activa.
7. Fer activitat física moderada és recomanable durant l'alletament. Beu líquid en abundància durant i després de l'activitat física.
8. Posa't en forma amb el teu nadó, amb el cotxet o al portabebès mentre camines o bé estira't al seu costat quan fas estiraments i tonificació. Les activitats aquàtiques amb el bebè són una bona manera de fer activitat física tots dos junts.

9. Trobar temps per fer activitat física pot ser un repte. Busca el suport de la teva família i amics. Fer activitat física amb companyia ajuda a mantenir les rutines i incrementa el sentiment de benestar.
10. Recorda: l'activitat física millorarà el teu benestar i et donarà l'energia necessària per cuidar el teu nadó i cuidar-te a tu mateixa.



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

www.pafes.cat