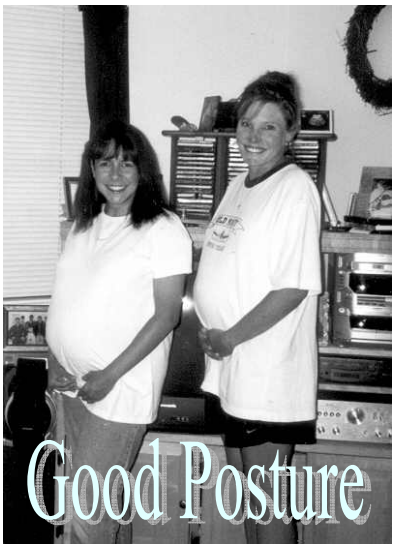
Buena Postura del Cuerpo

Buena Postura

Durante el embarazo, movimientos diarios pueden ser más difícil. Es de suma importancia mantener buena postura. Postura inadequada pueden destruir todo lo bueno que usted ha hecho cuando hace ejercicio. Use zapatos de tacón bajitos o planos. Durante el embarazo los zapatos de tacón alto contribuyen al dolor de espalda.



Sentandose Cómodamente

Para mas comodidad use una silla alta con espalda recta. Esto es más cómodo que una silla hundida y bajita. Use un taburete de pie y una almohada pequeña en la parte baja de su espalda. Si tiene problemas con hinchazón en los pies, siéntese con sus piernas levantadas a nivel de su cadera.

Levantandose de una Cama

Voltearse de lado y lentamente use sus manos para ayudarse usted misma a una posición sentada.

Acostandose

Use almohadas para aumentar su comodidad. Una almohada debajo de su cabeza y una entre sus rodillas es sugerida. Una almohada para apoyar su espalda y otra debajo de su barriga de embarazo le pueden brindar comodidad adicional.

Estando de Pie

No es bueno estar parado en el mismo lugar por un largo tiempo. Si estar de pie por un tiempo ostendido es necesario, apoye uno de sus pies en un banquillo de 6 a 8 pulgadas, continue cambiando su peso de un pie al otro. Cuando tenga la oportunidad, camine a su alrededor cosa de que la circulación aumente en sus pies. Durante tiempos de descanso alce sus piernas arriba del nivel de sus caderas.