

Smart Steps For Your Baby™

A part of the Start Smart for your Baby® Program



Start Smart 
for Your Baby®

Pregnancy and Exercise



Your body is changing with pregnancy but that does not mean that you should not exercise. Doctors say that pregnant women should be exercising 30 minutes a day almost every day. We want to help you gain a healthy amount of weight during your pregnancy and prepare your body for labor.

Good News! One of the best exercises for pregnant women is walking! All you need is the desire

to be healthy during pregnancy, good walking shoes and a step counter or pedometer.

Benefits of exercising during pregnancy:

- fewer backaches and pains
- less constipation, swelling, bloating
- less pregnancy weight gain
- decreased time in labor
- faster recovery time after delivery
- better sleep
- more energy
- easier to get back to your pre-pregnancy weight

Check with your doctor **first** to make sure you are able to increase your activity level during pregnancy.

Women who have **risk factors for premature labor, vaginal bleeding or weakened cervix** will be told not to exercise during pregnancy. Pregnant women with **other medical problems**, such as high blood pressure, will have to ask their doctor if and when exercise is safe.

Always check with your doctor before starting any exercise program to be sure it is safe for you and your baby.

Stop Signs! Listen to your body. If you experience any of these symptoms during your walking program STOP! and call your doctor.

Some of the warning signs to stop exercising:

- vaginal bleeding
- leaking of fluid
- uterine contractions
- decreased movement of baby
- dizziness or fainting
- headaches
- shortness of breath
- muscle weakness
- calf pain or swelling
- racing heart

Heart Rate



As your body gains extra weight oxygen and blood flow to the muscles increase during exercise, taking it away from other parts of the body and the growing baby. It's important to keep track of your heart rate or pulse; it

should not be above 140 beats per minute at any time during your walk.

To check your heart rate, feel your pulse in your neck or wrist

- Neck – gently press your index and middle fingers at the front of your neck over the windpipe just below the jawbone.
- Wrist – with your palm turned upward, press index and middle finger of your other hand on thumb-side of the wrist.

Once you feel a strong beat, count the number of beats for 15 seconds, then multiply by 4.

Getting Started

Remember, don't push yourself, *moderation is the key*.

- Drink water before, during and after your walk.
- Take the "talk test." You should be able to speak in complete sentences without catching your breath.
- Avoid hot weather, walk inside the mall during hot summer months.

Walking for exercise can continue into your last trimester right up until birth as long as it is comfortable for you.

Step 1 - Find a place to start

Figure out the average number of steps you walk in a day. Clip on your *Smart Steps* pedometer in the morning and forget about it. Do your normal activities: go to school or work, go to the store, clean your house, play with the kids. At the end of the day, record the number of steps on your pedometer in your *Smart Steps* Logbook. Reset the pedometer for the next day. Do this for 3 days.

After 3 days of steps, add the numbers together and divide by 3.

For example: the first day your pedometer reads 5,000 steps, then 4,510 and the third day 6,290.

Now add up these 3 numbers: $5,100 + 4,510 + 6,290 = 15,900$

Divide that number by 3: $15,900 \div 3 = 5,300$

You took an average of 5,300 steps per day. This is your starting point.

Step 2 - Let's start stepping

What is your starting point?

My average number of step per day is

_____.

Now add 500 steps to your average.

Using the example above, 5,300 steps is your starting point.

$5,300 + 500 = 5,800$.

This is your *Smart Steps* Goal for week 1

My *Smart Steps* Goal –Week 1 (starting point + 500 steps) is

_____.

Start Walking!

Clip on the *Smart Steps* pedometer first thing in the morning. Wear it until you go to bed. Record your daily number of steps each day in



your *Smart Steps* logbook. Look for ways to add steps in your day to reach the goal of an extra 500 steps. Take a walk with your family, park far from the store, take stairs, be creative!

Spend at least a week at that number of steps.

Step 3 - Increase your Smart Steps goal by 500 steps

Exercising during pregnancy means you have to listen to your body. If you feel good, there is no reason you can not increase your goal by 500 steps each week until you get up to 10,000 steps a day. This means you are walking up to 60 minutes on most days of the week. But it is ok if you only feel like walking 20 minutes three times a week. Every little step you take means you are doing something good for you, your pregnancy and your baby.



Important things to remember about walking and pregnancy

Good posture: to prevent backache and strain.

Supportive Shoes: adjust the size for swelling from pregnancy.

Balance: with the changes in your body you can lose your balance and fall so be careful!

After your baby is born

Talk with your doctor before starting any exercise program, especially if you had a cesarean or complications. Walking is a great way to get active again after birth.



Go for a walk with your new baby, it is a nice way to get out of the house and get some fresh air. This can help with the stress of having a new baby in your life.

It is ok to exercise while you are breastfeeding, but talk with your doctor if you have questions.

Use the 3 steps of the *Smart Steps* System. Like before, add 500 steps each week to your total steps per day until you have reached 10,000 steps.

Before you know it, you will lose that extra pregnancy weight, burn calories and tone muscles. You also reduce your chances for many health problems from gaining too much weight during pregnancy.

Smart Steps Log Book

Start date: _____

Starting point: _____ steps/day

(Three days' steps, added together, then divided by 3)

Date	# of Steps	Comments

Registro de smart steps

Fecha de inicio:

Cantidad inicial: _____ pasos/día

[illegible]

Después de que su bebé nazca

Hable con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio, especialmente si le hicieron cesárea o tuvo complicaciones. Caminar es una forma fabulosa de retomar la actividad.

Vaya a caminar con su nuevo bebé: es una buena forma de salir de la casa y respirar aire fresco. Esto puede ayudarle con el estrés de tener un nuevo bebé en su vida.

Esta bien hacer ejercicio mientras amamanta, sin embargo, hable con su médico si tiene cualquier pregunta.

Use los 3 pasos del sistema *Smart Steps*. Como antes, añada 500 pasos cada semana a la cantidad total de pasos por día hasta que llegue a 10,000 pasos.

En un dos por tres, bajará el peso adicional del embarazo, quemará calorías y tonificará los músculos. Esto también reduce sus probabilidades de padecer gran cantidad de problemas de salud ocasionados por subir demasiado peso durante el embarazo.



¡Empiece a caminar!

Colóquese el podómetro Smart Steps en cuanto se levante y úselo hasta que se acueste. Anote la cantidad diaria de pasos en su registro

de Smart Steps. Busque formas de añadir pasos durante el día para llegar a su meta de 500 pasos. Salga a caminar con su familia, estacionese lejos de la tienda, use las escaleras ¡sea creativo!

Pase por lo menos una semana dando esa cantidad de pasos..

Paso 3 - Aumente su meta de Smart Steps por 500 pasos

Hacer ejercicio durante el embarazo significa que debe prestar atención a su cuerpo. Si se siente bien, no hay razón por la que no pueda aumentar su meta por 500 pasos cada semana hasta que llegue hasta 10,000 pasos al día. Esto significa que caminará hasta 60 minutos la mayoría de los días de la semana. Pero está bien si sólo se siente bien como para caminar 20 minutos tres veces por semana. Cada pequeño paso que de significa que está haciendo algo bueno para su salud, su embarazo y su bebé.

Puntos importantes que debe tener en mente sobre caminar y el embarazo

Buena postura: para prevenir tensión y dolor de espalda.

Zapatos con soporte: ajuste el tamaño según la hinchazón debida al embarazo.

Equilibrio: con los cambios por los que está pasando, podría perder el equilibrio y caerse, de manera que ¡tenga cuidado!



Paso 1 - Determine la cantidad inicial

Calcule el número promedio de pasos que da cada día. Colóquese su podómetro de *Smart Steps* en la mañana y olvídense de él. Haga sus actividades normales: vaya a la escuela, al trabajo, a la tienda, limpie su casa, juegue con sus hijos. Al final del día, anote la cantidad de pasos en el registro de *Smart Steps*. Ponga en ceros el podómetro para el día siguiente. Haga esto por tres días.

Después de tres días de contar los pasos, sume los números y divida el resultado entre 3.

Por ejemplo: el primer día, su podómetro indica 5,000 pasos, luego 4,510 y el tercer día 6,290.

Ahora, sume estos 3 números: $5,100 + 4,510 + 6,290 = 15,900$

Divida ese número entre 3: $15,900 \div 3 = 5,300$

Su promedio diario de pasos es 5,300 pasos al día. Esta es la cantidad con que debe comenzar.

Paso 2 - Empecemos a caminar

¿Cuál es la cantidad inicial de pasos?

La cantidad promedio de pasos que doy a diario es

Ahora añada 500 pasos a su promedio.

En el ejemplo de arriba, 5,300 pasos sería su cantidad inicial.
 $5,300 + 500 = 5,800$.

Esta es su meta de *Smart Steps* para la semana I

Mi meta de *Smart Steps* – La semana I (cantidad inicial + 500 pasos)

Ritmo cardíaco



A medida que va subiendo de peso, el flujo de oxígeno y sangre a los músculos aumenta durante el ejercicio. Esto hace que disminuya a otras partes del cuerpo y al bebé en crecimiento. Es importante revisarse el ritmo cardíaco y pulso: **los latidos no deben subir a más de 140 latidos por minuto en ningún momento** mientras camina.

Para revisarse el ritmo cardíaco, siéntase el pulso en el cuello o la muñeca

- Cuello — con el dedo índice y medio, presione ligeramente en la parte frontal del cuello, encima de la tráquea justo debajo de la mandíbula.
- Muñeca — con la palma hacia arriba, presione el dedo índice y medio de la otra mano en la muñeca en el lado del pulgar.

Una vez que se sienta bien el latido, cuente el número de latidos durante 15 segundos y después multiplíquelos por 4.

Para comenzar

Recuerde que no debe esforzarse: moderación es la clave.

- Tome agua antes, durante y después de caminar.
- Hágase la “prueba de hablar”. Debe poder decir oraciones completas sin tener que recuperar el aliento.
- Evite el clima calido: durante el verano cuando haga calor, camine adentro de centros comerciales.

Puede continuar caminando para ejercitarse durante su último trimestre, justo hasta el parto, siempre y cuando sea cómodo para usted.

Primero hable con su médico para asegurarse de que puede aumentar su nivel de actividad durante el embarazo.

A las mujeres que tienen factores de **riesgo de parto prematuro, sangrado vaginal o cuello del útero débil**, se les indicará que no hagan ejercicio durante el embarazo. Las embarazadas que tienen **otros problemas médicos**, como presión arterial alta, deben preguntar a su médico si hacer ejercicio es seguro para ellas y, de serlo, cuándo.

Siempre hable con su doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicio para asegurarse de que sea seguro para usted y su bebé. **¡Signos de detenerse!** Preste atención a su cuerpo. Si siente cualquiera de estos síntomas mientras camina, ¡DETÉNGASE! y llame a su médico.

Algunos de los signos de advertencia para dejar de ejercitarse:

- sangrado vaginal
- salida de líquido
- contracciones del útero
- menor movimiento del bebé
- mareo o desmayo
- dolores de cabeza
- falta de aliento
- debilidad muscular
- dolor o hinchazón en la pantorrilla
- latidos del corazón acelerados

El embarazo y el ejercicio

Aunque el embarazo está ocasionándole cambios en el cuerpo, eso no significa que no debe ejercitarse. Según los médicos, las embarazadas deben hacer ejercicio por 30 minutos al día casi a diario. Descansamos ayudarle a que sólo aumente una cantidad saludable de peso durante su embarazo y a preparar el cuerpo para el trabajo de parto.

¡Buenas noticias! ¡Uno de los mejores ejercicios para las embarazadas es el caminar! Todo lo que necesita es el deseo de estar saludable durante el embarazo, buenos zapatos para caminar y un contador de pasos, o podómetro.



Beneficios de hacer ejercicio durante el embarazo:

- menos malestares y dolores de espalda
- menos estreñimiento, hinchazón, inflamación
- menor aumento de peso debido al embarazo
- trabajo de parto más corto
- recuperación más rápida después del parto
- dormir mejor
- más energía
- mayor facilidad para regresar a su peso anterior al embarazo

Smart Steps For your BabyTM

Parte del programa Start Smart for your Baby[®]



Start Smart[®]
for Your Baby[®]