



MỤC TIÊU CHO CON TRẺ

Tập Thể Dục cho Cả Hai

Tập thể dục có thể khiến quý vị cảm thấy tốt hơn, giúp quý vị ngủ ngon, và thậm chí còn có thể giúp quý vị chuẩn bị cho việc sinh em bé. Cố gắng tập thể dục 30 phút trong hầu hết các ngày trong tuần.

Tim một người bạn để tập thể dục chung và SẴN SÀNG:

- Đi bộ
- Bơi lội
- Đạp xe cố định (xe thể dục)

Tránh các hoạt động mà quý vị có thể bị té hoặc bị va đập.

Bao gồm:

- Bước thể dục nhịp điệu
- Trượt băng nghệ thuật hay trượt patin
- Bóng rổ hay bóng đá
- Trượt tuyết

Dưới đây là một số mẹo tập thể dục:

- Đi dạo với một người bạn. Thú vị hơn khi tập thể dục với người khác. Đi bộ trong một trung tâm mua sắm hay trong một công viên.
- Học một lớp thể dục tiên sản.
- Xuống xe buýt hoặc xe điện sớm trước một trạm và đi bộ phần đường còn lại.
- Dành thời gian để làm nóng người và điều hòa trở lại đúng cách.
- Giữ mát người. Mặc quần áo mát mẻ, thoáng và không tập thể dục trong thời tiết nóng.
- Đừng quên uống nước.

Chăm sóc bản thân quý vị

- Đừng làm quá mức. Quý vị nên có thể nói chuyện được trong khi quý vị tập thể dục. Nếu quý vị không thể nói chuyện, quý vị cần phải chậm lại.
- Dừng lại nếu quý vị cảm thấy muốn bệnh hay chóng mặt, hoặc nếu bị đau.



Tập thể dục rất tốt cho hầu hết phụ nữ mang thai. Nhưng, hãy kiểm tra với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của mình trước khi quý vị bắt đầu.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.