



## **“BACK IN SHAPE”**

Here's what a mom can do to start getting back in shape shortly after she leaves the hospital.

## BACK IN SHAPE

### MOM #1

Everybody is different and you have a beautiful baby in front of you.

### MOM #2

It makes me feel more alive. It makes me feel happier.

### MOM #3

Having quality time and helping me get back in shape.

### MAURA DRISCOLL

Let's face it, having a baby can be really exhausting. Right about now you're probably wondering, "How am I ever going to get back into the shape I was in before I was pregnant?" Well, the key to feeling better is rest, exercise and a good dose of patience.

### WENDY RUE WILLIAMS

After a woman's given birth, her body goes through tremendous changes. Anatomically, she's just given birth to possibly an 8 pound baby, 10 pound baby. So, she's gone through trauma. She's pretty tired. Her body's pretty wiped out. Also, a pretty emotional time. And then mentally she's pretty drained as well. You're bringing home this new baby. Nothing can really, truly prepare you. You can read a lot of books. But there's a lot of angst. It's mentally, physically and emotionally pretty draining. When you leave the hospital, you're going to be holding on to maybe 20-25 extra pounds. So, it's going to take you about a year to take that off slowly and healthily.

### MAURA DRISCOLL

Getting back to exercise should be a gradual process. And you should talk to your doctor about how much and what types of exercises are right for you.

### ELIZABETH NOBLE

Diaphragmatic breathing is very important because it will help your abdominal muscles return to their normal length. Because when you take a breath, you allow your belly to expand.

### CHRIS JUST

Kegel exercises are perineal muscle contractions that we recommend women do every single day. There are lots of different recommendations for how many. But, it's basically tightening the muscles and releasing. Some of them we do at a faster rate. Some we hold for a period of time and then release. But, we're just trying to get back the vaginal tone that may have been lost through pregnancy and through birth.

### WENDY RUE WILLIAMS

To incorporate with your kegals are called pelvic tilts. And these literally will tuck your pelvis underneath you and then you will release. Again, this will help through the pelvic floor muscles and your lower abdominal muscles. These are two exercise that hopefully, again, you've done during your pregnancy. But, to continue on postpartum and these are two exercises you can do during breastfeeding, while you're feeding your child, while you're sitting at a red light in your car, while you're watching TV.

### MAURA DRISCOLL

There are some other simple exercises you can do that will get you slowly and safely back into shape.

**WENDY RUE WILLIAMS**

There's a couple things that people can do when they're at home that they might not really think is exercise. Is literally walking back and forth to their car. Putting their baby into their bucket seat. The baby can weight 8-10 pounds, plus the bucket seat's pretty heavy. So, carrying a bucket seat up the stairs. Walking lunges. Walking squats. Heel raises while you're feeding your baby. Putting groceries away. These are very basic things that people can do. Although you're tired, these are things that you have to do anyway.

**MAURA DRISCOLL**

Proper rest is absolutely key to your well-being. Try to take naps during the day as often as you can. And, in order to further bolster your energy level, it's also important to eat well.

**CHRIS JUST**

If they are breastfeeding, it's especially important that they get about 500 more calories a day than they normally would. They also need to hydrate really well. When, a woman is breastfeeding she can become dehydrated very quickly if she's not careful. And that will make her feel debilitated. She may have a low grade fever. So, hydration is probably number one on the list. And then being very careful about having enough meals and enough snacks throughout the day in addition to her balanced diet.

**MAURA DRISCOLL**

There are a number of exercises you can begin at home when your doctor feels you're ready. When you begin your floor exercises, be sure to get into position on the mat gently. Rolling down on your side is best for your abdominal and back.

The first exercise is bridging, which will strengthen your buttocks. Bring the heels up just under your knees. As you inhale, raise your hips and bottom up until your knees and chest are in a straight line lengthening your spine. Then, exhale, while lowering your back down.

Next is heel sliding. In a pelvic tilt position, slide your heels away from your body. One at a time, draw your legs back towards you and repeat. Keep the back flat on the mat. The next exercise is an active posture check, which can be done on a wall or in front of a mirror. The benefit is to have your spine aligned with your pelvis to prevent back ache. Finally, stretching is a nice prelude to relaxation. You lie on your back with your palms up and you pretend as if you're going to stretch out all the hollows in your body.

**MAURA DRISCOLL**

There are also other ways to motivate you to exercise and have fun with your baby and friends.

**CHRIS JUST**

The Mom and Baby Yoga Class is great because not only can moms get in shape, but they can be with their babies. Because early on in the post-partum period, moms really don't want to leave their babies behind yet. They do want to start getting into shape. So, it gives them a chance to start developing the core strengths.

We try to focus a lot on breathing, balance, stretching, strengthening.

Getting the abdominals and those lower back muscles back to where they belong.

**KATHLEEN**

Yoga is wonderful. I found yoga to be really relaxing. It's a way to relax with your baby. It's a way to play with your baby and get into shape. Coming to the class really gets your baby kind of acquainted with other babies. It's just a great way to stretch your body.

**WENDY RUE WILLIAMS**

Moving Moms is a postpartum fitness class for women at least six weeks postpartum. I designed the class with mom in mind. There are many, many classes out there that develop mentally for the baby. This is developmentally for the mom. She can exercise with her baby in the same space. She can nurse, change a diaper if she needs to.

**JULIANNA**

I really like exercising and I especially like exercising now when I can take her with me. Doing things where we can do it together. It feels like we're doing something that's good for both of us.

**MAURA DRISCOLL**

You know, getting back into shape takes a lot of patience. But, with a little bit of effort and some common sense, you can get your mind and body back in shape. For the Newborn Channel, I'm Maura Driscoll.



## **“PÓNGASE EN FORMA”**

En este programa podrán ver lo que la nueva mamá puede hacer para comenzar a recuperar la figura al poco tiempo de dejar la maternidad.

## PÓNGASE EN FORMA

### MOM #1

Todos somos diferentes pero usted tiene un hermoso bebé a su lado.

### MOM #2

Me hace sentir más viva. Me hace sentir más feliz.

### MOM #3

Tener tiempo para compartir y que me ayude a recuperar la figura.

### MAURA DRISCOLL

Admitámoslo, tener un bebé puede ser realmente agotador. Probablemente ahora mismo usted se está preguntando “¿Cómo voy a hacer para volver a tener la figura que tenía antes de quedar embarazada?” Bien, la clave para sentirse mejor es descanso, ejercicio y una buena dosis de paciencia.

### WENDY RUE WILLIAMS

Después de que una mujer da a luz su cuerpo atraviesa por enormes cambios. Anatómicamente, es posible que ella acaba de dar a luz a un bebé de entre ocho a diez libras así que ha sufrido un trauma, está muy cansada, su cuerpo está agotado. También es un momento muy emotivo y mentalmente está exhausta. Usted está trayendo a casa a ese nuevo bebé y nada puede realmente prepararla para ello. Puede leer gran cantidad de libros pero hay mucha angustia: es mental, física y emocionalmente agotador. Cuando deje el hospital tendrá unas 20 ó 25 libras de más y le llevará alrededor de un año rebajarlas lenta y saludablemente.

### MAURA DRISCOLL

Volver a hacer ejercicio debe ser un proceso gradual y debería consultar con su médico sobre qué tipo y cantidad de ejercicio es conveniente para usted.

### ELIZABETH NOBLE

La respiración diafragmática es muy importante porque ayudará a los músculos de su abdomen a regresar a su tamaño normal porque cuando respira permite que su abdomen se expanda.

### CHRIS JUST

Los ejercicios Kegel son contracciones del músculo perineal que le aconsejamos a las mujeres que realicen todos los días. Hay muchas diferentes recomendaciones respecto a la cantidad pero básicamente es contraer y relajar los músculos. Algunos de ellos los hacemos con ritmo rápido, otros los mantenemos por un período de tiempo y luego relajamos. Pero lo que intentamos es simplemente recuperar el tono vaginal que tal vez se haya perdido durante el embarazo o el parto.

### WENDY RUE WILLIAMS

Las contracciones pélvicas se pueden incorporar con los ejercicios Kegel. Literalmente esto ayudará a los músculos pélvicos inferiores y a los músculos abdominales inferiores. Estos son dos ejercicios que esperamos, repito, haya hecho durante su embarazo pero que continúe en el posparto y estos son dos ejercicios que usted puede hacer durante la lactancia, mientras está alimentando a su bebé, mientras está con su auto parada ante un semáforo en rojo, mientras está mirando televisión.

### MAURA DRISCOLL

Hay otros ejercicios que usted puede hacer que la ayudarán a recuperar en forma lenta y segura su figura.

**WENDY RUE WILLIAMS**

Hay un par de cosas que la gente puede hacer cuando está en su casa y que tal vez no piensen realmente que son ejercicios. Literalmente es caminar hacia y desde su auto, colocar al bebé en su asiento. El bebé puede pesar unas ocho o diez libras y el asiento del auto es bastante pesado así que cargarlo en su asiento subiendo las escaleras es todo un ejercicio al igual que hacer fuerza, ponerse en cuclillas, ponerse en puntas de pie mientras alimenta a su bebé, guardar los víveres. Estas son cosas muy básicas que la gente puede hacer. Aunque usted esté cansada estas son cosas que tiene que hacer de todos modos.

**MAURA DRISCOLL**

El descanso apropiado es definitivamente la clave para su bienestar. Intente reposar durante el día tanto como le sea posible. Y, a fin de reforzar más aún el nivel de energía, es importante alimentarse bien.

**CHRIS JUST**

Si están dando el pecho es especialmente importante que consuman aproximadamente unas 500 calorías más de lo que normalmente consumirían por día. También necesitan hidratarse muy bien. Cuando una mujer está dando de amamantar puede deshidratarse muy rápidamente si no es cuidadosa. Esto la hará sentirse débil, tal vez tenga unas líneas de fiebre. Así que la hidratación ocupa el primer lugar en la lista y luego ser muy cuidadosa de hacer todas las comidas y e ingerir suficientes tentempiés a lo largo del día dentro de una dieta balanceada.

**MAURA DRISCOLL**

Hay una cantidad de ejercicios que puede comenzar en su casa cuando su médico considere que está lista. Cuando comience con los ejercicios en el piso asegúrese de colocarse sobre la colchoneta delicadamente. Balancearse hacia un costado es lo mejor para sus abdominales y su espalda.

El primer ejercicio es el Puente que reforzará sus glúteos. Lleve los talones hasta justo debajo de la rodilla. Mientras inhala levante la cadera y la cola hasta que sus rodillas y pecho estén en una línea recta elongando su espina dorsal. Luego exhale bajando la espalda.

A continuación, el deslizamiento de talones. Con la pelvis hacia atrás deslice los talones lejos de su cuerpo. Una a la vez, traiga las piernas nuevamente hacia usted y repita. Mantenga la espalda apoyada en la colchoneta. El próximo ejercicio es un chequeo de la postura que puede hacerse en una pared o frente a un espejo. El beneficio es tener la columna alineada con su pelvis para prevenir dolores de espalda. Finalmente estirar es un buen prelude para la relajación. Acuéstese de espaldas con la palma de sus manos hacia arriba y haga de cuenta que va a estirar cada parte de su cuerpo.

**MAURA DRISCOLL**

También hay otras maneras de motivarla a ejercitar y divertirse con su bebé y amigos.

**CHRIS JUST**

La clase de Yoga para la mamá y su bebé es genial porque no sólo las mamás se ponen en forma sino que pueden estar con sus bebés porque durante el primer tiempo del período posparto en realidad las madres no quieren aún dejar a sus bebés pero sí quieren comenzar a recuperar la figura. Así que les da la oportunidad de comenzar a desarrollar la fuerza corporal.

Tratamos de enfocarnos mucho en la respiración, el balance, el estiramiento y el fortalecimiento.

Llevando a los músculos del abdomen y de la espalda inferior de regreso a su posición normal.

**KATHLEEN**

El Yoga es maravilloso; lo encuentro realmente relajante. Es una forma de relajarte con tu bebé. Es una manera de jugar con tu bebé y recuperar la figura. Venir a la clase realmente permite que tu bebé conozca a otros. Es simplemente una manera fabulosa de estirar tu cuerpo.

**WENDY RUE WILLIAMS**

Mamás en movimiento es una clase de gimnasia posparto para mujeres que por lo menos tengan seis meses de posparto. Diseñé la clase con la madre en mente. Hay muchas, muchas clases en el mercado que fueron desarrolladas para el bebé. Ésta fue pensada y desarrollada para la mamá. Ella puede ejercitar con su bebé en el mismo espacio, puede alimentarlo o cambiarle el pañal si necesita hacerlo.

**JULIANNA**

Realmente me gusta hacer ejercicio y me gusta especialmente ejercitar ahora cuando puedo traerla conmigo. Hacer cosas donde podemos hacerlas juntas. Se siente como si hiciéramos algo que es bueno para las dos.

**MAURA DRISCOLL**

Usted sabe que recuperar la figura requiere de mucha paciencia pero con un poco de esfuerzo y algo de sentido común usted puede tener su mente y su cuerpo en forma nuevamente. Para el Newborn Channel, soy Maura Driscoll.