



“YOGA FOR MOMS AND BABIES”

Exercise is a great way to reduce stress, speed up recovery and a place to bond with baby.

YOGA FOR MOMS AND BABIES

NICOLE

As a working mom, I don't have a lot of time for myself, and so this is a chance for me to spend time with the baby and get some exercise and feel good about myself.

ANNOUNCER

These new moms don't just bring their babies to yoga class. They take the class together!

JANET BOGARDUS

There's a portion of class that's really designated for the mom to really kind of either relax or work out or stretch or whatever she's really needing. And then there's a portion of the class that's really more about the baby and playing with the baby. And some of it's developmental, working on the baby's coordination, right and left hemispheres of the brain. And then other things are just for sheer fun.

ANNOUNCER

Mommy & Me yoga classes can also help babies and moms bond.

NICOLE

Especially new moms don't always know what to do with their babies and how to touch them and how to hold them and talk to them, and you learn that.

LEAH

She just keeps looking up at me as if I'm like the best thing in the world. And so as I'm doing the classes, I think she's like, "oh, mommy's in a weird pose. That's fun. Let me see what she's doing."

ANNOUNCER

And, in classes like this, babies and moms can both make new friends.

LEAH

She loves to stare at the other babies, and sometimes if I'm talking to other moms, she'll sort of reach out to a baby.

ANNOUNCER

A baby can typically be taken to a Mommy & Me yoga class at six weeks. Of course, you should always check with your doctor first, for mom's sake, too.

JANET BOGARDUS

As a post-partum new mom, because the abdominal muscles have separated during pregnancy basically and it takes a little while for those muscles to come back together, so it wouldn't be very good for her to be in a really rigorous yoga class, because she might strain those muscles.

ANNOUNCER

So, for overworked and under exercised new moms, a Mommy & Me yoga class might be just the answer.



“EL YOGA PARA LAS MAMÁS Y SUS BEBÉS”

Reduzca el estrés, facilite la recuperación y establezca vínculos afectivos con su bebé.

EL YOGA PARA LAS MAMÁS Y SUS BEBÉS

NICOLE

Como soy una madre que trabaja, no cuento con mucho tiempo para mi misma, por lo que ésta es una oportunidad para pasar tiempo con el bebé, hacer algo de ejercicio, y sentirme bien conmigo misma.

NARRADORA

Estas nuevas madres no sólo traen a sus bebés a la clase de yoga, sino que toman la clase juntos.

JANET BOGARDUS

Una parte de la clase está diseñada para que las madres se relajen, hagan ejercicio, se estiren, o hagan lo que realmente necesiten. Luego, hay una parte de la clase que se concentra más en los bebés y en jugar con ellos. De alguna manera, contribuye al desarrollo ya que se trabaja con la coordinación del bebé y con los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Lo demás que se hace es por pura diversión.

NARRADORA

Las clases de yoga mamá y yo también sirven para estrechar los vínculos afectivos.

NICOLE

Las nuevas madres no siempre saben qué hacer con su bebé, cómo tocarlos, cómo abrazarlos, o cómo hablarles y todo eso se aprende aquí.

LEAH

Ella me mira todo el tiempo como si yo fuera lo máximo. Cuando estoy en la clase, parece que ya piensa, “Qué pose más rara la de mi mamá.” Es chistoso. Déjame ver qué está haciendo.

NARRADORA

Además, en clases como ésta, los bebés y las madres hacen nuevos amigos.

LEAH

A ella le encanta mirar a los otros bebés. A veces cuando estoy hablando con las mamás, ella trata de tocar a los bebés.

NARRADORA

Por lo general, los bebés empiezan las clases de yoga mamá y yo a la edad de seis semanas. Por supuesto que usted se debe consultar a su médico primero por el bien de mamá también.

JANET BOGARDUS

Como los musculos abdominales se separan durante el embarazo y tardan un poco para que se vuelvan a acomodar, no sería buena idea que ella tomara una clase muy rigurosa de yoga ya que dichos musculos se podrían dañar.

NARRADORA

Así que la clase de yoga mamá y yo podría ser la respuesta.