

임신부를 위한 신체활동 권고사항



임신부의 신체활동 권고는 일반 인구와 같습니다

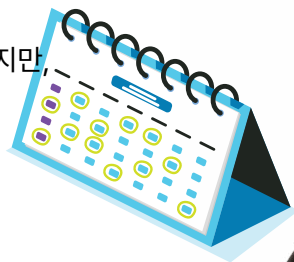
임신하지 않은 사람에게 권하는 내용을 그대로 따르되,
일부만 조정하면 됩니다.



일주일에 중강도
신체활동을
150분
하도록 합니다.

신체활동은 날마다 권하지만,
적어도

주 3일 이상



다양한 종류의 신체활동을

유산소와 저항운동을 함께 넣고, 요가와
가벼운 스트레칭도 곁들이세요.



골반저 관련 운동

(예: 케겔 운동) 매일 하세요.



준비운동과 정리운동

모든 신체활동에
반드시 넣으세요.



신체활동 프로그램*

각자의 상황과 경험, 지금의 건강 상태에
맞춰 개인별로 짜야 합니다.

*걱정되는 점이나 불편한 증상이 있으면 의료진과 상의하세요.

