6. Jangan biarkan suhu tubuh Anda melebihi 38 derajat Celcius. Pastikan untuk berolahraga di lingkungan yang sejuk karena Anda harus menjaga detak jantung di bawah 140 denyut per menit. Suhu tubuh yang terlalu panas ketika berolahraga dapat membuat jantung berdetak lebih cepat.

7. Jangan memilih olahraga seperti basket atau olahraga lain yang mungkin rentan terhadap hilangnya keseimbangan. Ingatlah bahwa pusat gravitasi Anda tidak aktif saat hamil, sehingga risiko untuk jatuh sangat besar ketika Anda melakukan olahraga yang ekstrim.