

Spanish

# EJERCICIOS PARA ANTES *y* DESPUES DEL PARTO

EXERCISES BEFORE and AFTER BIRTH

August 2000

State Health Publication No: (HPA) 000087

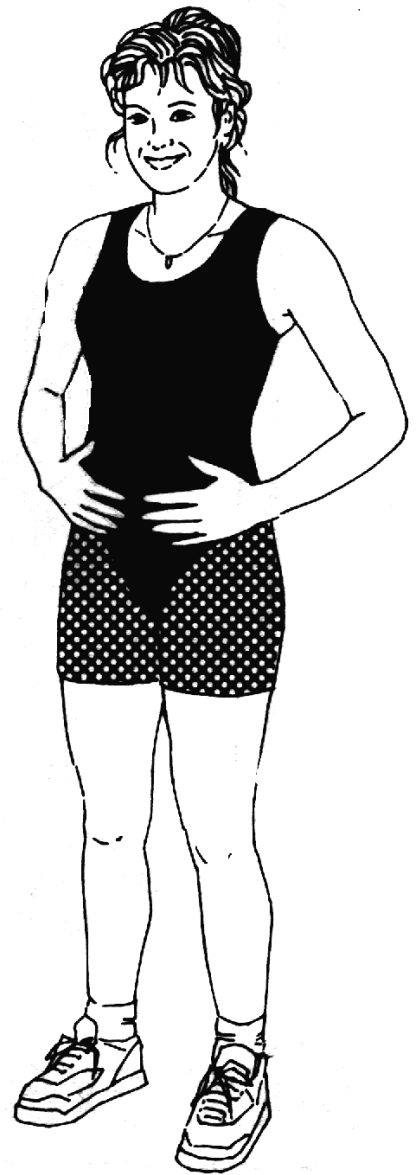
# Ejercicios para antes y después del parto

## Introducción

Es importante hacer ejercicios no sólo durante el embarazo sino después de haber tenido el bebé. Los fisioterapeutas especializados y capacitados en los problemas físicos que puedan surgir durante el embarazo y después del parto, pueden darle orientación para que usted aprenda a hacer los ejercicios en forma correcta. Diríjase a la sede de NSW de la Asociación de Fisioterapeutas de Australia y solicite la dirección de la fisioterapeuta especializada en mujeres más próxima a su domicilio. Si necesita ayuda para hacer esta llamada, llame al Servicio de Interpretación y Traducción al 131450 o solicite la ayuda de un Intérprete de Salud en el hospital.

Los ejercicios siguientes le permitirán fortalecer los músculos y mantenerlos fuertes. Además son útiles para prevenir y aliviar el dolor de espalda.

Es posible hacer los ejercicios durante todo el embarazo y en la etapa después del parto, siempre y cuando se sienta cómoda haciéndolos. Ponga atención a la forma en que respira mientras hace los ejercicios. Respire normalmente, no contenga la respiración. Puede hacer los ejercicios tantas veces como quiera, dependiendo de cómo se sienta. Es mejor concentrarse y hacer pocos ejercicios en forma adecuada que tratar de hacer demasiados. Si usted se siente bien, recomendamos que repita los ejercicios unas 8 o 12 veces. Si siente dolor o molestias, especialmente en la espalda, abdomen o en la región de la pelvis, modifique el ejercicio o no lo haga.



Dibujo A: de pie

## Ejercicios abdominales (para fortalecer la barriga)

Puede hacer estos ejercicios de pie (Dibujo A) o boca abajo apoyándose en las manos y las rodillas (Dibujo B). Haga estos ejercicios frecuentemente durante el día, por ejemplo mientras hace las tareas de la casa o baña el bebé. Trate de hacer los ejercicios abdominales cuantas veces pueda ya que le permitirán fortalecer la espalda.

Estos ejercicios le permitirán fortalecer los músculos abdominales o mantenerlos fuertes.

### RECUERDE: NO RETENGA LA RESPIRACION MIENTRAS HACE LOS EJERCICIOS.

- ✓ De pie con las piernas separadas y las rodillas levemente dobladas (Vea el Dibujo A).
- ✓ Coloque las manos en la parte más ancha del abdomen, debajo del ombligo.
- ✓ Contraiga los músculos abdominales, separando las manos del estómago. Mantenga la respiración por unos segundos y respire nuevamente.

### En cuatro patas – manos y rodillas

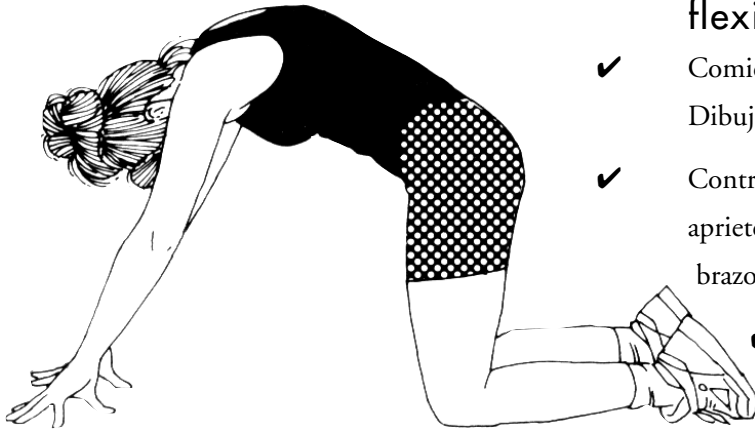


Dibujo B: en cuatro patas

### RECUERDE: NO MUEVA LA PELVIS O LA ESPALDA MIENTRAS HACE ESTE EJERCICIO

- ✓ Arrodílese, colocando las rodillas debajo de la cadera y las manos apoyadas en el suelo en forma perpendicular a los hombros (Ver Dibujo B).
- ✓ Contraiga los músculos abdominales pero siga respirando. Retenga esta posición unos segundos y vuelva a la posición normal.
- ✓ Repita el ejercicio, manos y rodillas apoyadas en el suelo, abdomen contraído. Mantenga la posición y sin mover el cuerpo demasiado, levante un brazo a la altura del hombro.
- ✓ Retenga la posición por unos segundos y baje el brazo.
- ✓ Repita el ejercicio usando el otro brazo.

## Ejercicios para estirar la espalda: alivian el dolor de espalda y mantienen la flexibilidad

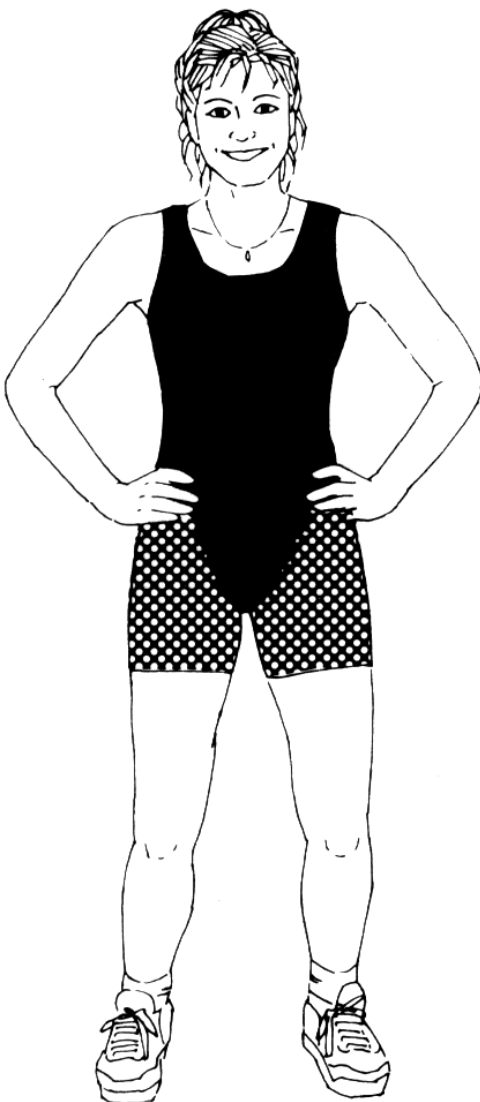


Dibujo C: estirando la espalda

- ✓ Comienzo del ejercicio: de rodillas y en cuatro patas (Ver Dibujo C).
- ✓ Contraiga los músculos abdominales y curve la espalda, apriete los glúteos y lentamente coloque la cabeza entre los brazos.
- ✓ Mantenga la posición por unos segundos y después relaje el cuerpo.

Estos ejercicios le permitirán mantener flexibilidad en la columna

## Rotación de la pelvis



- ✓ Comienzo del ejercicio: Párese y separe los pies a una distancia que le resulte cómoda.
- ✓ Doble las rodillas levemente. Coloque las manos sobre las caderas (Ver Dibujo D).
- ✓ Gire la pelvis en el sentido de las agujas del reloj (como en la danza de los siete velos).
- ✓ Repita el ejercicio en la dirección contraria.

## Inclinación de la pelvis: también alivia el dolor de espalda

- ✓ Comienzo del ejercicio: Párese y separe los pies a una distancia que le resulte cómoda.
- ✓ Doble las rodillas levemente.
- ✓ Coloque una mano sobre el abdomen y la otra en la parte inferior de la espalda.
- ✓ Imagine que la pelvis es una fuente llena de agua. Vuélquela levemente hacia adelante y hacia atrás.
- ✓ Repita el ejercicio en cuatro patas (manos y rodillas en el suelo).

Dibujo D: Rotación de la pelvis

## Ejercicios para los músculos en la base de la pelvis

Es muy importante hacer ejercicios para fortalecer la base de la pelvis durante el embarazo y también después del nacimiento del bebé. Los músculos de la base de la pelvis se encuentran alrededor de la vagina, la uretra (orificio para orinar) y el ano (orificio para defecar) y sirven para sostener los órganos localizados en la región pelviana. Dichos músculos forman una especie de cabestrillo que se extiende desde el hueso púbico, ubicado en la parte anterior del cuerpo, hasta el huesito dulce, localizado en la parte posterior. Cuando estos músculos se debilitan, se suele perder el control de la vejiga y de los intestinos. A veces se tiene la sensación de que “hay algo que baja” por la vagina o puede haber una disminución en la sensación sexual. Los ejercicios sirven para mantener los músculos fuertes.

### Cómo hacer los ejercicios para fortalecer los músculos de la base de la pelvis

- ✓ Contraiga y apriete los músculos al mismo tiempo. Ello le dará una sensación de movimiento hacia arriba y hacia adentro en la zona de la vagina y del ano.
- ✓ Mantenga esta posición el mayor tiempo posible, mientras se sienta cómoda. Antes de que nazca su bebé, es posible que usted pueda mantener esta posición por 10 segundos. Después del parto, es probable que no pueda mantener los músculos apretados por más de 2 o 3 segundos, sobretodo en los primeros días después del parto.
- ✓ Relaje los músculos. Después contraiga y apriete los músculos y mantenga la posición. Cuente cuántas veces puede hacer este ejercicio. Posteriormente, cada vez que haga el ejercicio, repita el mismo número sin parar.
- ✓ Trate de hacer este ejercicio 6 veces por día, ya que los músculos están debilitados y se cansan fácilmente.
- ✓ Después de 1 o 2 semanas, compare si puede mantener los músculos apretados y contraídos por más segundos que al empezar, y si puede repetir el ejercicio un mayor número de veces antes de que sienta cansancio en los músculos.
- ✓ Trate de repetir el ejercicio de 8 a 12 veces y de mantener la contracción por 6-10 segundos. Haga los ejercicios 3 veces por día como parte de este programa.
- ✓ Haga los ejercicios mientras está de pie, sentada o acostada. Respire normalmente.
- ✓ Trate de incorporar los ejercicios a su rutina diaria. Hágalos mientras orina, en la ducha, cuando se lava los dientes, mientras amamanta al bebé, durante el desayuno, almuerzo o cena o cuando hace cola en algún lado.
- ✓ Recuerde que debe contraer los músculos de la base de la pelvis **antes** de toser, estornudar, levantar en brazos al bebé o niño, antes de lavar la ropa o hacer las compras y cuando pospone la visita al baño.
- ✓ A medida que los músculos se fortalecen, notará que puede correr para tomar el autobús, toser o estornudar sin que le escapen unas gotas de orina en forma involuntaria. Además verá que puede “esperar” un poco más cuando necesita ir al baño pero no hay un baño cerca.
- ✓ Si tiene problemas de incontinencia, **puede resolverlos!!!!** La Asociación Australiana de Fisioterapeutas (02) 8748 1555 o la Fundación Australiana contra la Incontinencia (02) 9840 4165 pueden recomendarle una especialista en problemas relacionados con los músculos de la pelvis.

## Buenos hábitos para tener una vejiga sana

- ✓ Tome por lo menos 2 litros de líquidos por día y aumente a 2,5 litros mientras está amamantando.
- ✓ No vaya al baño “por las dudas”.
- ✓ Preste atención a la cantidad de cafeína que ingiere, ya que la cafeína suele irritar la vejiga. Recuerde que el chocolate, el té, el café y las bebidas en base a cola tienen cafeína.

## Buenos hábitos para mover el vientre: los músculos de la base pélvica pueden debilitarse o dañarse si hace mucha fuerza para mover el vientre. Por lo tanto:

- ✓ Evite la constipación y no haga demasiada fuerza cuando mueve el vientre.
- ✓ Mueva el vientre cada vez que tenga necesidad de hacerlo.
- ✓ Beba mucho líquido, como se indica más arriba.
- ✓ Coma mucha cantidad de fibra en todas las comidas, como por ejemplo, frutas, verduras y pan integral.
- ✓ Coloque los pies en un banquito cuando mueve el vientre para tener las rodillas más altas que las caderas.
- ✓ No puje. Es preferible mover el abdomen hacia adelante como si fuera una pelota de basquetbol. Ello permitirá **relajar** los músculos de la base de la pelvis.

Es importante relajar los músculos de la pelvis para poder mover el vientre correctamente.

## Descanso y relajación

Es importante descansar durante el embarazo y en la etapa posterior al parto. Después del parto, se sugiere que descance boca abajo colocando almohadas debajo de la cadera. Esta postura es particularmente beneficiosa para la espalda y los músculos de la pelvis. (Ver Dibujo E).



Dibujo E: relajación

## Otros tipo de ejercicios

Nadar y caminar se incluyen entre otros de los ejercicios beneficiosos. (Ver Dibujo F)

Trate de hacer ejercicio por lo menos 3 veces por semana durante 20-30 minutos. Es importante que pueda conversar cómodamente mientras hace los ejercicios, de lo contrario, hágalos más lentamente. Si acaba de tener el bebé, no vaya a nadar hasta que el flujo vaginal haya desaparecido.

Le recomendamos que use zapatos cómodos de taco bajo y que le sostengan bien el pie, como por ejemplo zapatillas. Comience a caminar en terrenos planos y aumente de a poco la distancia y el tiempo de la caminata.

En general, se puede practicar deportes y hacer otros ejercicios de 6 a 8 semanas después de un parto normal y de 2 a 3 meses después de una cesárea. Comience lentamente y aumente la actividad en forma gradual siempre y cuando se sienta cómoda. Evite la fatiga. También evite los ejercicios que le causen dolor o que exijan esfuerzo a los músculos o las articulaciones. Los mejores ejercicios son los aeróbicos de impacto mínimo (sin saltar), los ejercicios aeróbicos acuáticos (en el agua) o un programa especialmente preparado para la etapa post natal.

*¡Buena suerte!*

**Y recuerde:  
Haga ejercicios  
frecuentemente, no seriamente.**

- This multilingual resource was developed by NSW Multi- cultural Health Communication Service in collaboration with the NSW Continence and Women's Health Physiotherapy Association (APA)
- Reproduction of illustrations from the pamphlet "Pre and Post Natal Physiotherapy Department of Westmead Hospital."



Dibujo F: caminar