

## Actividades de Educación Maternal

- Información
- Ejercicios físicos
- Ejercicios respiratorios
- Ejercicios de relajación



## Ejercicios para el Embarazo y el parto

¿Por qué no puedo hacerlo yo?

- El cuerpo de la madre se adapta a las exigencias del embarazo
- El centro de gravedad del cuerpo se desplaza lentamente, paralelo al crecimiento del niño
- Toda la zona corporal que afecta al parto se relaja poco a poco
- Los pies y las piernas tienen que llevar el peso aumentado

El Embarazo no es una enfermedad, sino un estado maravilloso, normal y natural

## Principios Generales

- Si los músculos son flexibles, proporcionarán el soporte estructural que el cuerpo necesita para amoldarse a los cambios
- Si no son flexibles, el embarazo añadirá tensiones adicionales a los músculos que sirven de apoyo
- Estas son las zonas en las que concentraremos nuestros esfuerzos
- Una mala postura es causa directa de fatiga y dolor de espalda

## Principios Generales

Beneficios:

- Mejora la circulación
- Aumenta el tono y la fuerza muscular
- Incrementa la resistencia
- Reduce el cansancio



## Principios Generales

- Consultar con el facultativo
- Empezar despacio
- Terminar tan despacio como se ha comenzado
- Vigilar el reloj
- Compensar las calorías que se queman

## Principios Generales

### Seguridad:

- No hacer ejercicio con el estómago vacío
- Vestirse adecuadamente
- Hacer el ejercicio con moderación
- Hidratación adecuada
- Interrumpir el ejercicio cuando aparezcan:
  - Dolor o molestia
  - Calambres
  - Sudoración importante
  - F.C. >100 tras 5 minutos de finalizar el ejercicio
  - Cansancio después del ejercicio



## Principios Generales

### Seguridad:

- Controlar la Temperatura
- Cuidado con la espalda y los pies
- Reducción gradual en el tercer trimestre
- Evitar subir por encima de 2500 metros

## Principios Generales

### Objetivos:

- Controlar la Temperatura
- Desarrollar una buena postura
- Fortalecer:
  - Espalda
  - Periné
  - Abdomen
- Sincronizar ejercicio y respiración



## Deporte durante el Embarazo

# Sí

- Caminar
- Natación
- Bicicleta estática
- Carrera suave
- Educación Maternal
- Yoga



## Deporte durante el Embarazo

# No

- Competición
- Golpes
- Lesión Perineal



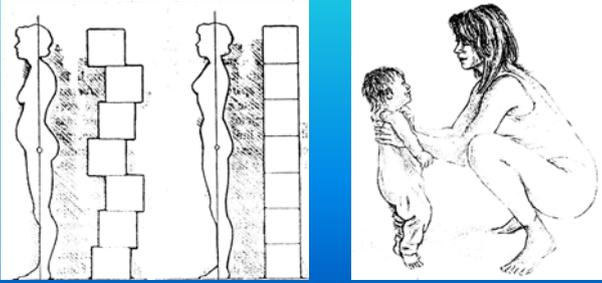
## Mecánica Corporal

### Postura correcta:



## Mecánica Corporal

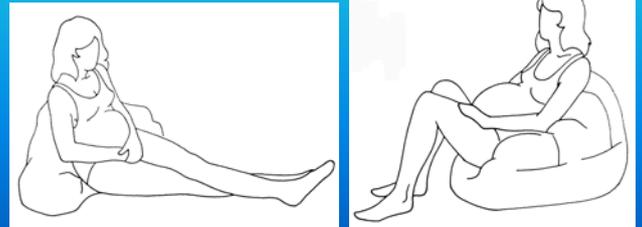
Postura correcta:



## Mecánica Corporal

Postura correcta:

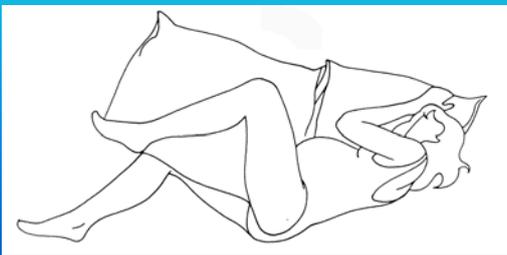
### ■ Sentarse



## Mecánica Corporal

Postura correcta:

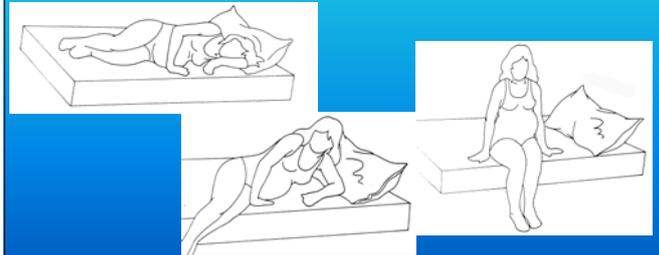
### ■ Tenderse



## Mecánica Corporal

Postura correcta:

### ■ Levantarse de la cama



## Ejercicios de Kegel

- Elasticidad perineal
- Mejora la circulación
- Evita la pérdida de sujeción
- Mejora el control durante el parto



## Respiración durante el Ejercicio

### *Inspirar Mientras...*

- Se estira, ensancha, levanta y mueve el cuerpo hacia atrás

### *Espirar Mientras...*

- Se vuelve a la posición inicial, o hacia delante, o a una posición flexionada. Espirar al tiempo que se contraen los músculos abdominales

### *Relajar el Diafragma*

## Posición del Sastre



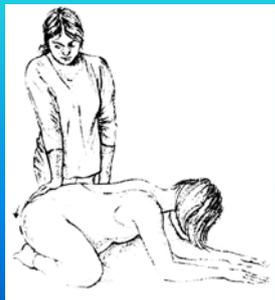
## Sentarse con las piernas separadas



## Liberar la Pelvis



## Liberar la Pelvis



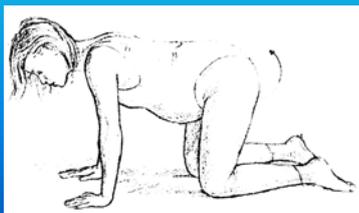
## Doblarse hacia delante



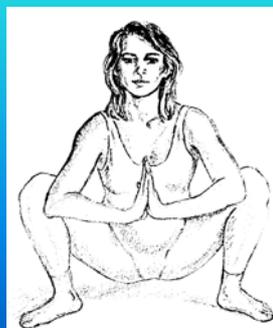
## Estiramiento de hombros



## Remeter la Pelvis



## Acuclillarse



## Ejercicio del Suelo Pélvico



## Estiramiento de la parte Interior de los Muslos



Precaución



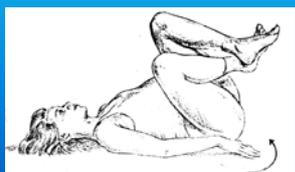
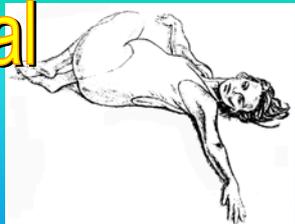
## Soltar la parte baja de la Espalda



## Soltar la parte baja de la Espalda



## Giro Espinal

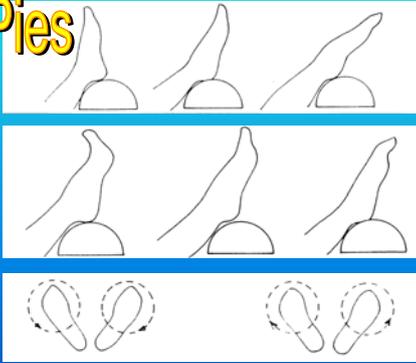


## Ejercicios Circulatorios

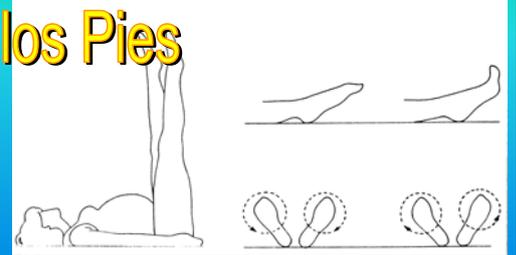
### Objetivos:

- Mejorar la circulación de las extremidades inferiores
- Mejorar el trofismo de los tejidos

## Ejercicios Circulatorios para los Pies



## Ejercicios Circulatorios para los Pies



- Posición inicial: decúbito supino, con las piernas estiradas y elevadas
- Respiración libre

## Ejercicios Circulatorios para Piernas y Pies



- Posición inicial: decúbito supino, con las piernas flexionadas y pies apoyándose en el suelo

## Ejercicios Abdominales

### Objetivos:

- Fortalecer la pared abdominal mediante la ejercitación de los grupos musculares del abdomen (transversos, rectos y oblicuos)

## Contracción del músculo transverso

- Posición inicial: decúbito supino  
Inspirar e hinchar el vientre



Espirar al mismo tiempo que esconde el vientre (10-15 sg)



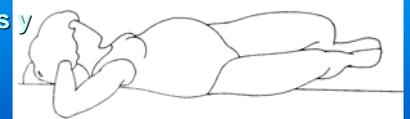
## Contracción de los músculos oblicuos

- Posición inicial: decúbito supino, con los brazos debajo de la cabeza

Inspirar cada vez que volvamos a la posición inicial



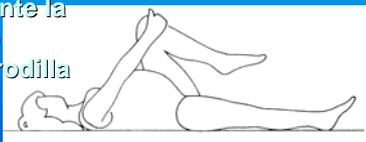
Espirar girando las dos piernas juntas y flexionadas hacia un lado



## Contracción de los músculos oblicuos

- Posición inicial: decúbito supino, con los brazos extendidos

Flexionar fuertemente el muslo derecho y oponer resistencia al esfuerzo de extensión de la extremidad, mediante la mano opuesta que presiona sobre la rodilla derecha



## Contracción de los músculos rectos

- Posición inicial: decúbito supino, con los brazos extendidos
- Respiración libre

Elevar los pies y colocarlos como si estuvieran apoyados en unos pedales



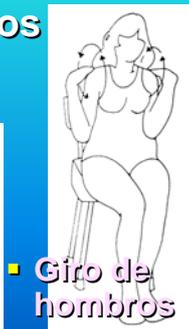
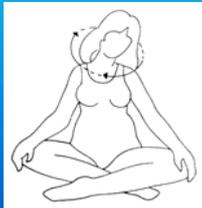
Flexión de una pierna, sincronizada con la extensión de la otra como si estuviera pedaleando



## Ejercicios para las Molestias Habituales

### Dolor de nuca y hombros

- Rotación de la Cabeza

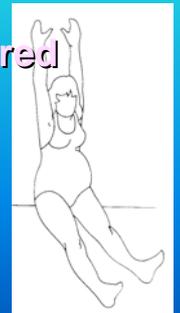


▪ Giro de hombros

## Ejercicios para las Molestias Habituales

### Neuralgia subcostal

- Extensión contra la pared



## Ejercicios para las Molestias Habituales

### Dolor de Ingles

- Ejercicio "de la carretilla"



## Ejercicios para las Molestias Habituales

### Calambres

- Para el dolor agudo



- Ejercicio para los pies



## Ejercicios para las Molestias Habituales

Hormigueos en las manos



■ Manos arriba

■ Rotación de hombros



## Ensayo de las Condiciones del Parto

Posiciones durante el periodo de dilatación

■ Sentada inclinada hacia delante: Ceden las molestias lumbares



## Ensayo de las Condiciones del Parto

Posiciones durante el periodo de dilatación

■ Arrodillada e inclinada hacia atrás: Facilidad de encajamiento



## Ensayo de las Condiciones del Parto

Posiciones durante el periodo de dilatación

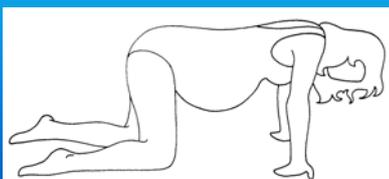
■ De pie, inclinada hacia delante: El útero no presiona la región lumbosacra



## Ensayo de las Condiciones del Parto

Posiciones durante el periodo de dilatación

■ A gatas: Ceden las molestias lumbares



## Ensayo de las Condiciones del Parto

Posiciones durante el periodo expulsivo

■ En cuclillas

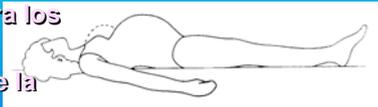


■ Sentada

## Ensayo de las Condiciones del Parto

### Ejercicios de pujo

- Se pretende que la gestante adquiera los conocimientos necesarios sobre la posición y el esfuerzo de pujo
- Ejercicio de bloqueo respiratorio



## Ensayo de las Condiciones del Parto

### Ejercicios de pujo



- Ejercicio de bloqueo en posición de pujo



## Ejercicios de recuperación postparto

### Objetivos

- Favorecer la involuación de los cambios físicos de adaptación al embarazo
- Prevenir complicaciones circulatorias puerperales
- Profilaxis de las distopias genitourinarias o prolapsos genitales



## Ejercicios de Recuperación postparto

### ¿Cuándo?

- Deben iniciarse precozmente, dependiendo del estado de la mujer y del tipo e intensidad del ejercicio

## Ejercicios de Recuperación

### Respiratorios

- Respiración Diafragmática



## Ejercicios de Recuperación

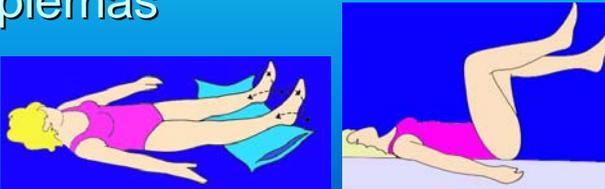
### Respiratorios

- Respiración Torácica



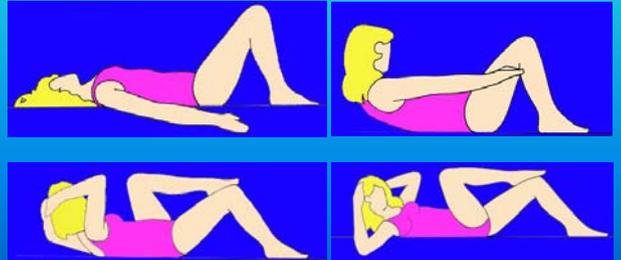
## Ejercicios de Recuperación

Estimulantes de la  
Circulación Venosa de las  
piernas



## Ejercicios de Recuperación

Musculatura abdominal



## Ejercicios de Recuperación

Abdominales



## Ejercicios de Recuperación

Abdominales



## Ejercicios de Recuperación

Bascular la pelvis



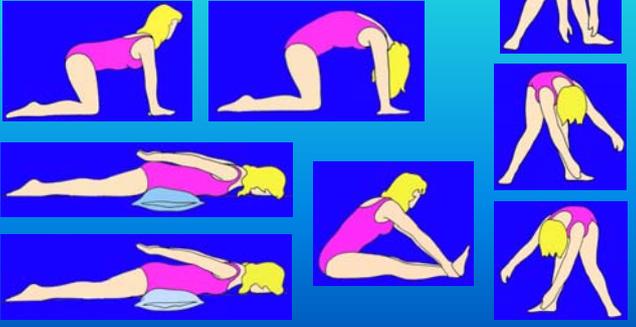
## Ejercicios de Recuperación

Suelo Pélvico



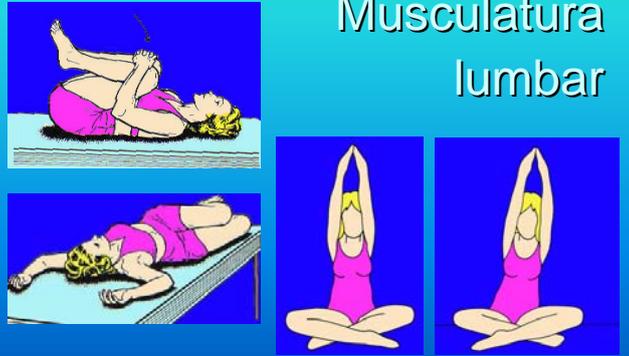
## Ejercicios de Recuperación

### Musculatura lumbar



## Ejercicios de Recuperación

### Musculatura lumbar



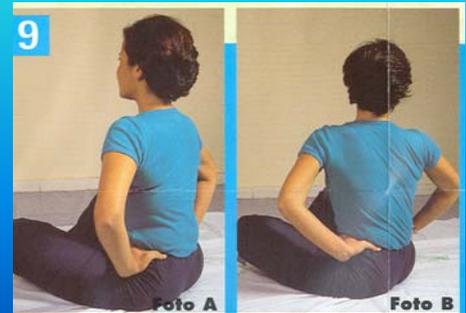
## Ejercicios de Recuperación

### Musculatura lumbar



## Ejercicios de Recuperación

### Torsiones de tronco



## Ejercicios de Recuperación

### Musculatura pectoral

