



El ABC del movimiento en el embarazo

@Hazia_fisioterapia

01  Introducción

02  Beneficios para ti y para tu bebé, antes y después de nacer.

03  Adaptación del ejercicio y otras dudas.

04  Ejercicios específicos durante el embarazo.

05  Integrando el movimiento en la vida diaria.

06  Cómo podemos ayudarte desde Hazia.



Introducción

Bienvenida a "El ABC del Movimiento en el Embarazo".

Juntas exploraremos la importancia del movimiento durante el embarazo y te proporcionaremos consejos prácticos para mantenerte activa y saludable durante esta etapa crucial de tu vida.

Este libro está escrito con cariño para todas las futuras mamás.

Si eres un profesional de la salud interesado en conocer el enfoque prenatal Hazia, estamos seguras de que te va a encantar también.



Beneficios para ti y tu bebé, antes y después de nacer

1. La importancia del ejercicio
2. Los beneficios para la madre
3. Los beneficios para el feto
4. Los beneficios para el bebé
5. Mitos y verdades sobre el ejercicio durante el embarazo



¿Por qué es importante el movimiento durante el embarazo?

El embarazo es un momento de cambios físicos y emocionales significativos en la vida de una mujer.

Durante esta etapa, el cuerpo experimenta una serie de transformaciones para adaptarse al crecimiento del bebé y prepararse para el nacimiento.

Durante toda tu vida, pero aún más en este momento, el movimiento juega un papel fundamental para mantener el bienestar de ambos, mamá y bebé.

Beneficios del ejercicio físico para la embarazada

Conservarás la masa muscular para poder hacer frente a las tareas habituales sin agotarte.

1

Evitarás subir excesivamente de peso y promoverás un embarazo más saludable tanto para ti como para el bebé.

2

Segregarás “hormonas de la felicidad” (serotonina, dopamina...), disminuyendo la sensación de ansiedad y mejorando tu embarazo física y emocionalmente.

3

Conseguirás mantener tu tono muscular, tu movilidad y oxigenación de los tejidos, consiguiendo así manera evitar muchos de los dolores y molestias del embarazo.

4

Beneficios del ejercicio físico para la embarazada

El ejercicio controlado favorece el encajamiento y el descenso del bebé durante el parto.

5

6 Disminuye las posibilidades de tener preclampsia y diabetes gestacional.

Ayuda a prevenir la hinchazón y la retención de líquidos, gracias a la mejora de la circulación

7

8 Realizado con la correcta intensidad y en los horarios adecuados, el ejercicio excelente para mejorar tu calidad de sueño.

Beneficios del ejercicio físico para la embarazada

El ejercicio te ayuda a mejorar tu autoestima, no hay nada mejor que sentirse fuerte, ágil y descansada. **9**

Liberando endorfinas, podrás bajar los niveles de cortisol, la “hormona del estrés”, mejorando tu estado de ánimo y manteniendo tu bienestar emocional. **10**

Gracias a la serotonina, el ejercicio te ayuda también a evitar los estados de ansiedad y depresión. **11**

Beneficios del ejercicio físico para el feto

Al tú hacer ejercicio, ayudas en el desarrollo psicomotor del feto.

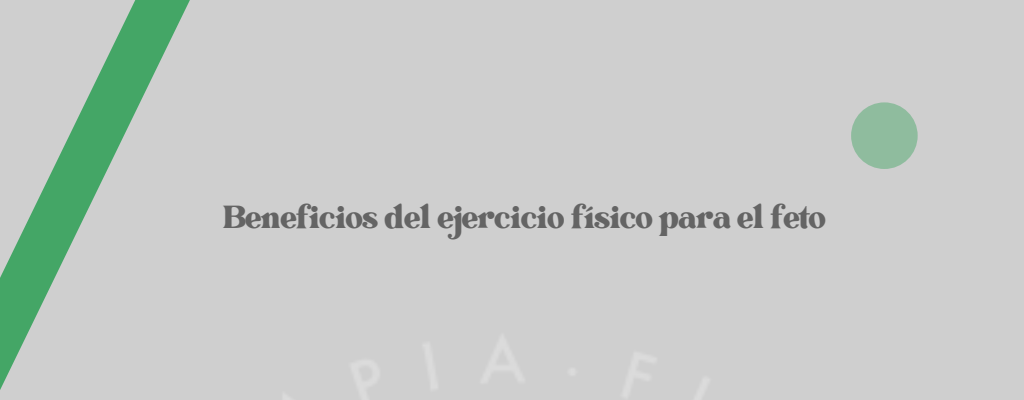
1

A parte de su desarrollo músculo esquelético, le asistes en la maduración del sistema nervioso

2

El ejercicio ayuda a prevenir complicaciones gracias a que mantienes la frecuencia cardíaca basal del feto en los rangos óptimos.

3



Beneficios del ejercicio físico para el feto

Gracias a la mejora de la circulación, y su efecto antiinflamatorio, ayuda en la

4

calidad y viabilidad de la placenta.

Asiste en el mantenimiento de los niveles apropiados de líquido amniótico.

5

Un embarazo saludable te ayudará a prevenir un parto prematuro.

6

Beneficios del ejercicio físico para el bebé

Normopeso en el nacimiento. **1**

Mejora la respuesta ante estímulos ambientales y luminosos. **2**

Mejores puntuaciones de Apgar. **3**

Mejor desarrollo neurológico. **4**

Mejor orientación y capacidad para calmarse. **5**

Mayores puntuaciones de lenguaje oral en niños de 5 años. **6**

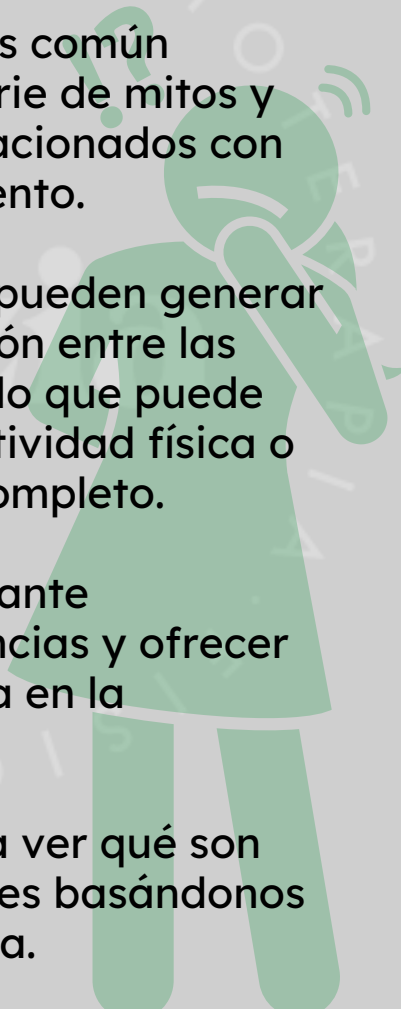
Mitos y verdades sobre el ejercicio en el embarazo

Durante el embarazo, es común encontrarse con una serie de mitos y conceptos erróneos relacionados con el ejercicio y el movimiento.

A menudo, estos mitos pueden generar confusión y preocupación entre las mujeres embarazadas, lo que puede llevarlas a limitar su actividad física o evitar el ejercicio por completo.

Sin embargo, es importante desmitificar estas creencias y ofrecer una perspectiva basada en la evidencia científica.

A continuación vamos a ver qué son mitos y qué son verdades basándonos en la evidencia científica.





MITO

El ejercicio puede dañar al bebé

REALIDAD:

En la mayoría de los casos, el ejercicio moderado durante el embarazo es seguro y beneficioso tanto para la madre como para el bebé.

De hecho, la actividad física regular puede mejorar la circulación sanguínea, reducir el riesgo de complicaciones como la preeclampsia y promover un peso saludable al nacer para el bebé.

MITO

**El ejercicio puede
provocar un aborto**

REALIDAD:

A menos que existan complicaciones médicas específicas, el ejercicio moderado durante el embarazo no aumenta el riesgo de aborto espontáneo.

De hecho, la actividad física regular puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud general de la madre y el bebé.

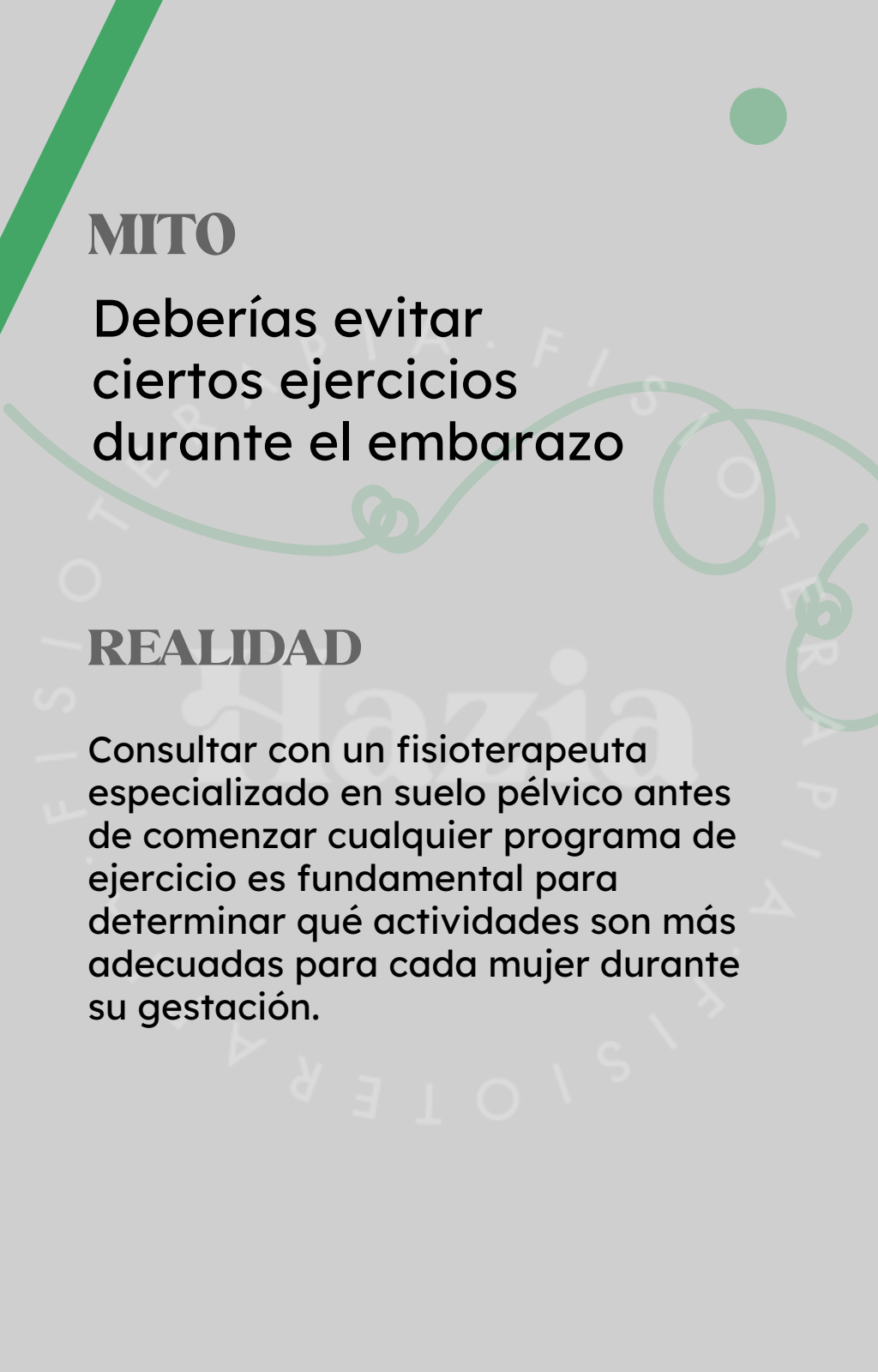
MITO

El ejercicio puede causar deformidades del bebé

REALIDAD

No hay evidencia que respalde la idea de que el ejercicio durante el embarazo cause deformidades en el bebé.

De hecho, la actividad física regular puede contribuir al desarrollo saludable del feto al mejorar la circulación y proporcionar nutrientes adicionales a través del flujo sanguíneo materno.



MITO

**Deberías evitar
ciertos ejercicios
durante el embarazo**

REALIDAD

Consultar con un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio es fundamental para determinar qué actividades son más adecuadas para cada mujer durante su gestación.



Adaptación del ejercicio y otras dudas

1. Consideraciones importantes
2. Ejercicios recomendados
3. Señales de emergencia

Consideraciones importantes

1 Consulta con una fisioterapeuta experta en suelo pélvico

Es fundamental hablar con un profesional del suelo pélvico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio durante el embarazo.

El fisioterapeuta puede proporcionar recomendaciones específicas basadas en el estado de salud individual preexistente.

Consideraciones importantes

2 Escuchar al cuerpo:

Durante el embarazo, el cuerpo experimenta una serie de cambios físicos y hormonales.

Es importante escuchar las señales que el cuerpo envía y ajustar la intensidad y el tipo de ejercicio en consecuencia.

Si algo no se siente bien o causa incomodidad, es importante detenerse y consultar con tu fisioterapeuta.

Consideraciones importantes

3 Evitar el aumento de temperatura:

Puede aumentar el riesgo de deshidratación y provocar complicaciones.

Es importante ejercitarse en un ambiente fresco y bien ventilado, usar ropa cómoda y transpirable, y mantenerse hidratada durante el ejercicio.

Consideraciones importantes

4 Modificaciones y adaptaciones:

A medida que avanza el embarazo, puede ser necesario realizar modificaciones en la rutina de ejercicio para adaptarse a los cambios en el cuerpo.

Esto puede incluir reducir la intensidad, evitar ciertos movimientos o posiciones que puedan poner en riesgo la estabilidad, y optar por ejercicios que sean más seguros y cómodos.

Recomendaciones: Ejercicios y actividades

- Ejercicio aeróbico de bajo impacto:
 - Bici estática
 - Escaleras
 - Caminar
 - Nadar
 - Actividades adaptadas en piscina.
- Yoga adaptado
- Pilates adaptado
- Entrenamiento de fuerza
- Trabajo específico de suelo pélvico y abdomen

Señales de advertencia

Si durante el ejercicio aparecen síntomas como mareos, dificultad para respirar, dolor inusual o contracciones uterinas hay que parar inmediatamente e ir al médico.

A continuación enumeramos algunas de las señales de advertencia que te da tu cuerpo.

Si sientes alguna de ellas avisa inmediatamente a tu médico.

Señales de advertencia

01 >> Dolor abdominal persistente

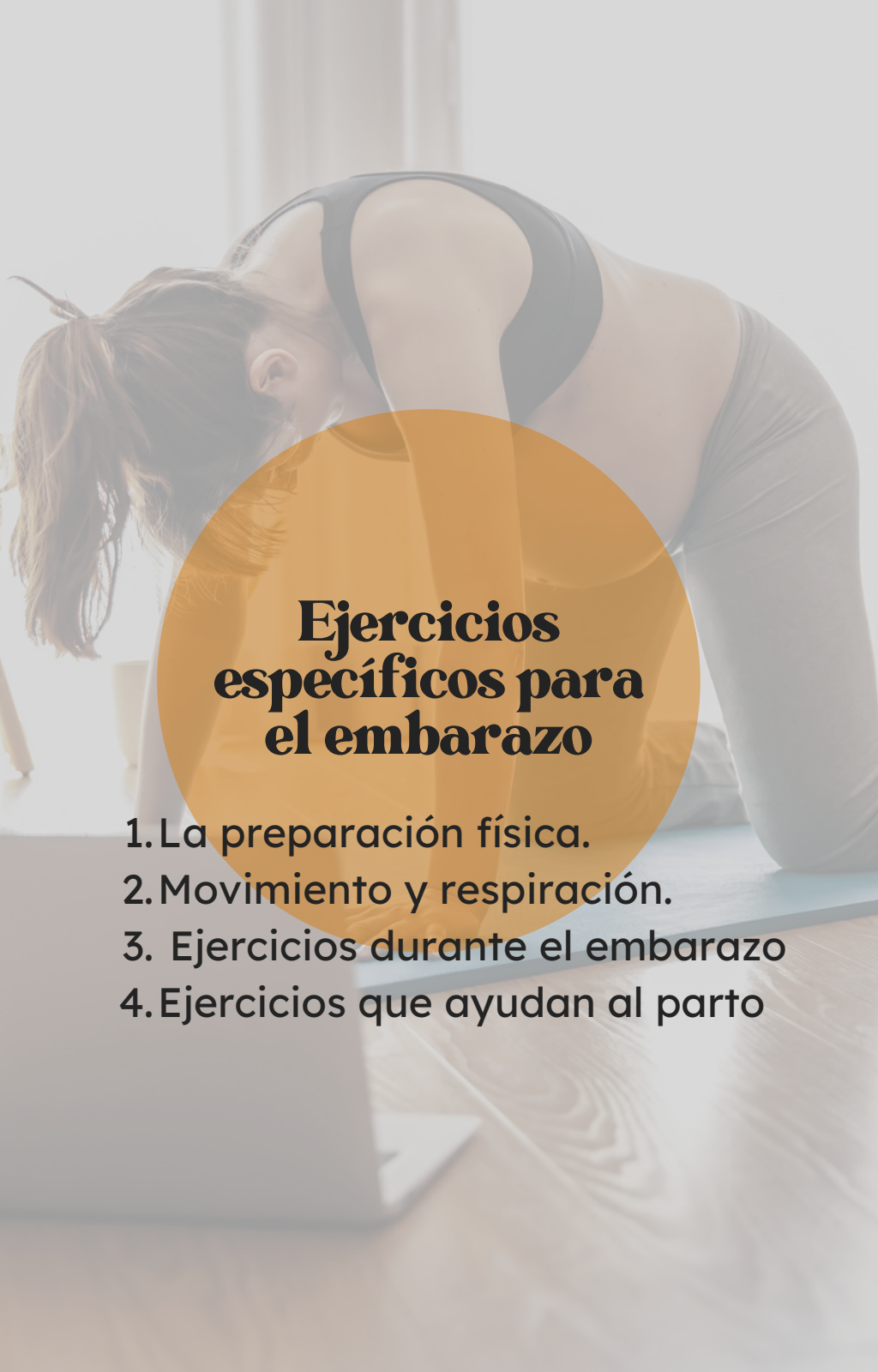
02 >> Sangrado vaginal o pérdida de líquido amniótico

03 >> Mareos o desmayos

04 >> Falta de aliento

05 >> Palpitaciones

06 >> Contracciones uterinas.



Ejercicios específicos para el embarazo

1. La preparación física.
2. Movimiento y respiración.
3. Ejercicios durante el embarazo
4. Ejercicios que ayudan al parto



La importancia de la preparación física durante el embarazo

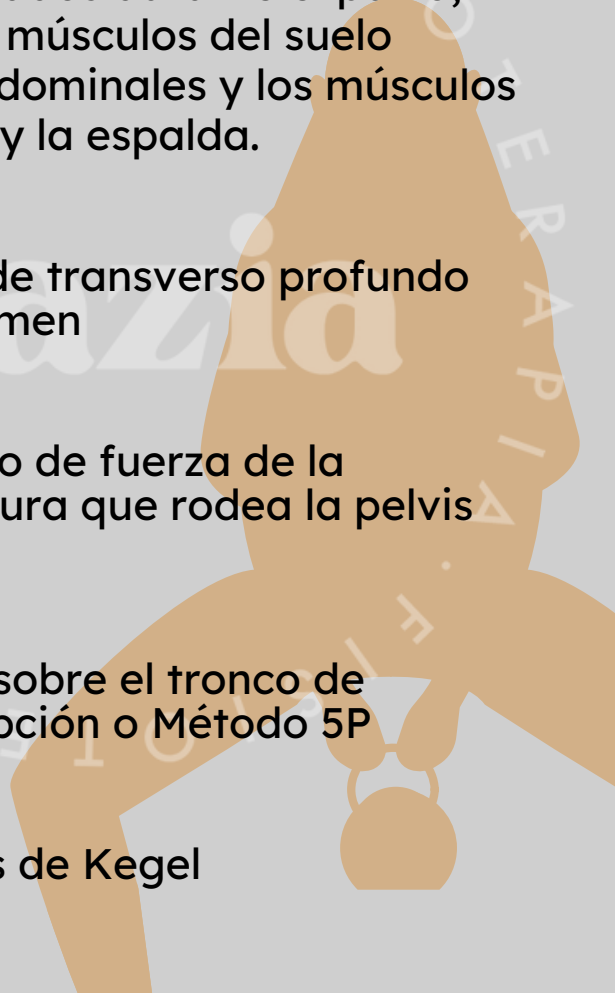
El proceso del parto es uno de los eventos más significativos en la vida de una mujer.

El ejercicio durante el embarazo puede desempeñar un papel fundamental en la preparación física y emocional para este momento tan importante.

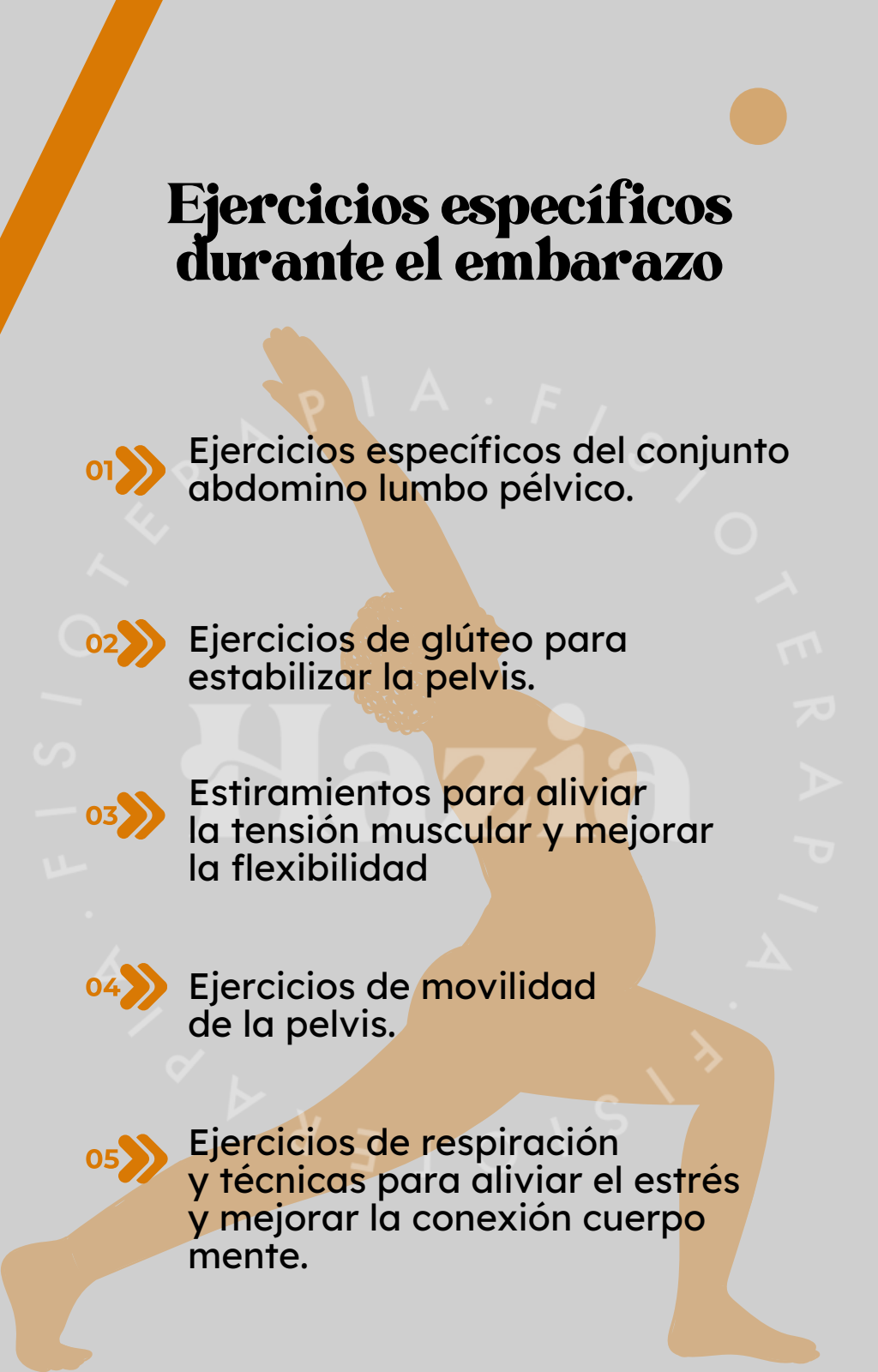
A continuación exploraremos la importancia del ejercicio en la preparación para el parto, técnicas específicas de movimiento y respiración y ejercicios recomendados para fortalecer los músculos utilizados al dar a luz.

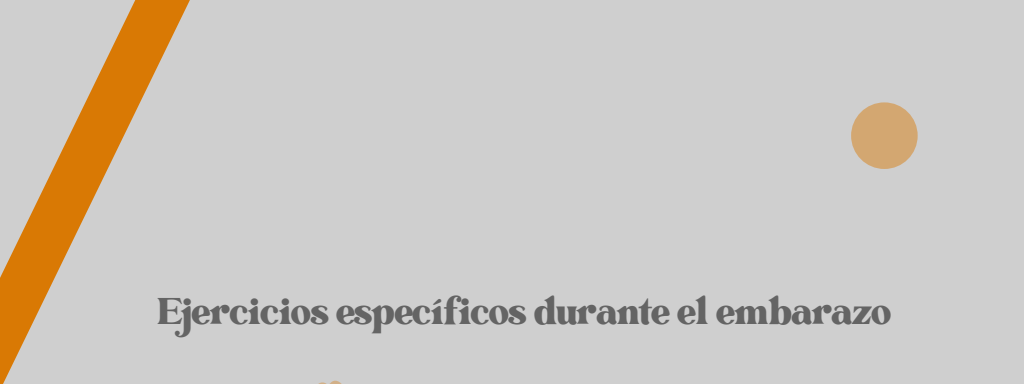
Cómo fortalecer los músculos que trabajarán durante el parto.

Existen una variedad de ejercicios que pueden ayudar a fortalecer los músculos utilizados durante el parto, incluyendo los músculos del suelo pélvico, los abdominales y los músculos de las piernas y la espalda.

- 
- 01 >> Trabajo de transverso profundo del abdomen
 - 02 >> Desarrollo de fuerza de la musculatura que rodea la pelvis
 - 03 >> Ejercicio sobre el tronco de propiocepción o Método 5P
 - 04 >> Ejercicios de Kegel

Ejercicios específicos durante el embarazo

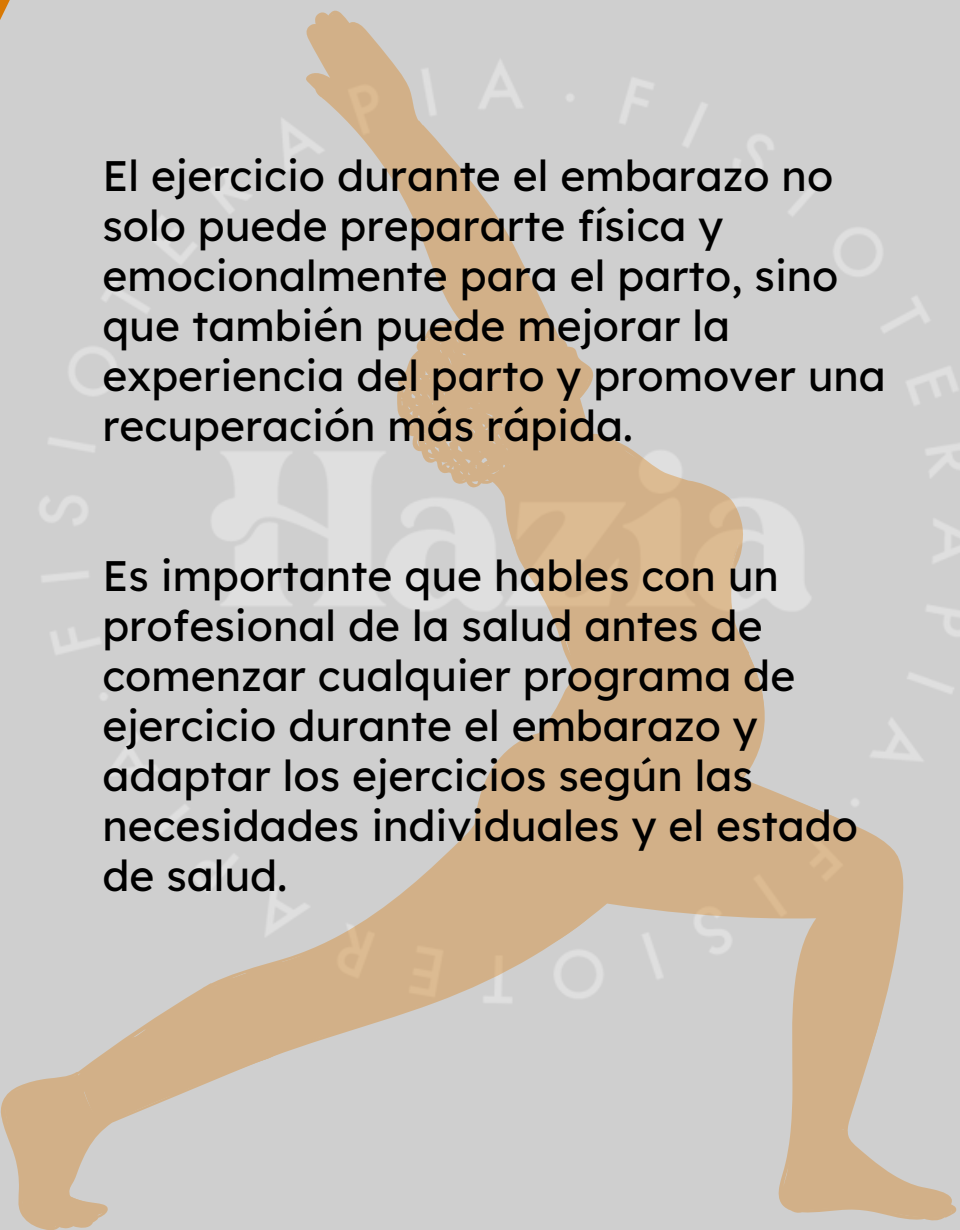
- 
- A light orange silhouette of a pregnant woman is shown in a yoga-like pose, with her right leg bent and her left leg extended forward. Her right arm is raised and bent, with her hand near her head. The background is a light gray with a faint, repeating watermark of the words 'FISIOTERAPIA' and 'FISIO' in a circular pattern. There are also orange geometric shapes: a diagonal line in the top left and a circle in the top right.
- 01 >> Ejercicios específicos del conjunto abdomino lumbo pélvico.
 - 02 >> Ejercicios de glúteo para estabilizar la pelvis.
 - 03 >> Estiramientos para aliviar la tensión muscular y mejorar la flexibilidad
 - 04 >> Ejercicios de movilidad de la pelvis.
 - 05 >> Ejercicios de respiración y técnicas para aliviar el estrés y mejorar la conexión cuerpo mente.



Ejercicios específicos durante el embarazo

El ejercicio durante el embarazo no solo puede prepararte física y emocionalmente para el parto, sino que también puede mejorar la experiencia del parto y promover una recuperación más rápida.

Es importante que hables con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicio durante el embarazo y adaptar los ejercicios según las necesidades individuales y el estado de salud.





Técnicas de movimiento y respiración para el trabajo de parto

Durante el trabajo de parto, las técnicas de movimiento y respiración pueden ayudar a aliviar el dolor, promover la relajación y facilitar el progreso del parto.

Algunas técnicas comunes incluyen la respiración profunda y controlada, el movimiento suave y rítmico, y el uso de posiciones que ayuden a aliviar la presión sobre el útero y la pelvis.

Además puedes utilizar técnicas que faciliten el descenso del bebé como el rebozo mexicano, la suspensión y el uso de posiciones facilitadoras.



Integrando el movimiento en la vida diaria

- 1.Recomendaciones generales
- 2.Estrategias para la vida diaria
- 3.Señales de emergencia

Consejos generales para mantenerte saludable durante el embarazo

- 01» Escucha a tu cuerpo y respeta sus ritmos.
- 02» Realiza ejercicio seguro que te guste y sea beneficiosos en tu estado.
- 03» Mantén una buena postura, trabajar en el tronco 5p puede ayudarte.
- 04» Hidrátate de forma adecuada.
- 05» Come de forma equilibrada eliminando de tu dieta procesados y eligiendo alimentos de buena densidad nutricional.

Consejos generales para mantenerte saludable durante el embarazo

06» Descansa adecuadamente, crear una vida supone un gasto energético y descansar es vital para poder tener energía para ellos

07» Realiza los chequeos pertinentes con los profesionales sanitarios correspondientes. Además del ginecólogo y la matrona te recomendamos visitarte con un fisio de suelo pélvico y un dentista.

Al seguir estos consejos y escuchar a tu cuerpo, puedes mantenerte activa y saludable durante el embarazo, lo que beneficiará tanto a ti como a tu bebé.

Estrategias para incorporar el movimiento en la rutina diaria, incluso si tienes poco tiempo.

Incorporar el movimiento en la rutina diaria, incluso cuando se tiene poco tiempo, es posible con algunas estrategias simples pero efectivas.

Aquí tienes algunas sugerencias:

01 » Divide y conquista: Si no puedes dedicar un bloque grande de tiempo al ejercicio, divide tu rutina en sesiones más cortas a lo largo del día

02 » Opta por ejercicios eficientes: Elige actividades que te den un buen entrenamiento en poco tiempo.

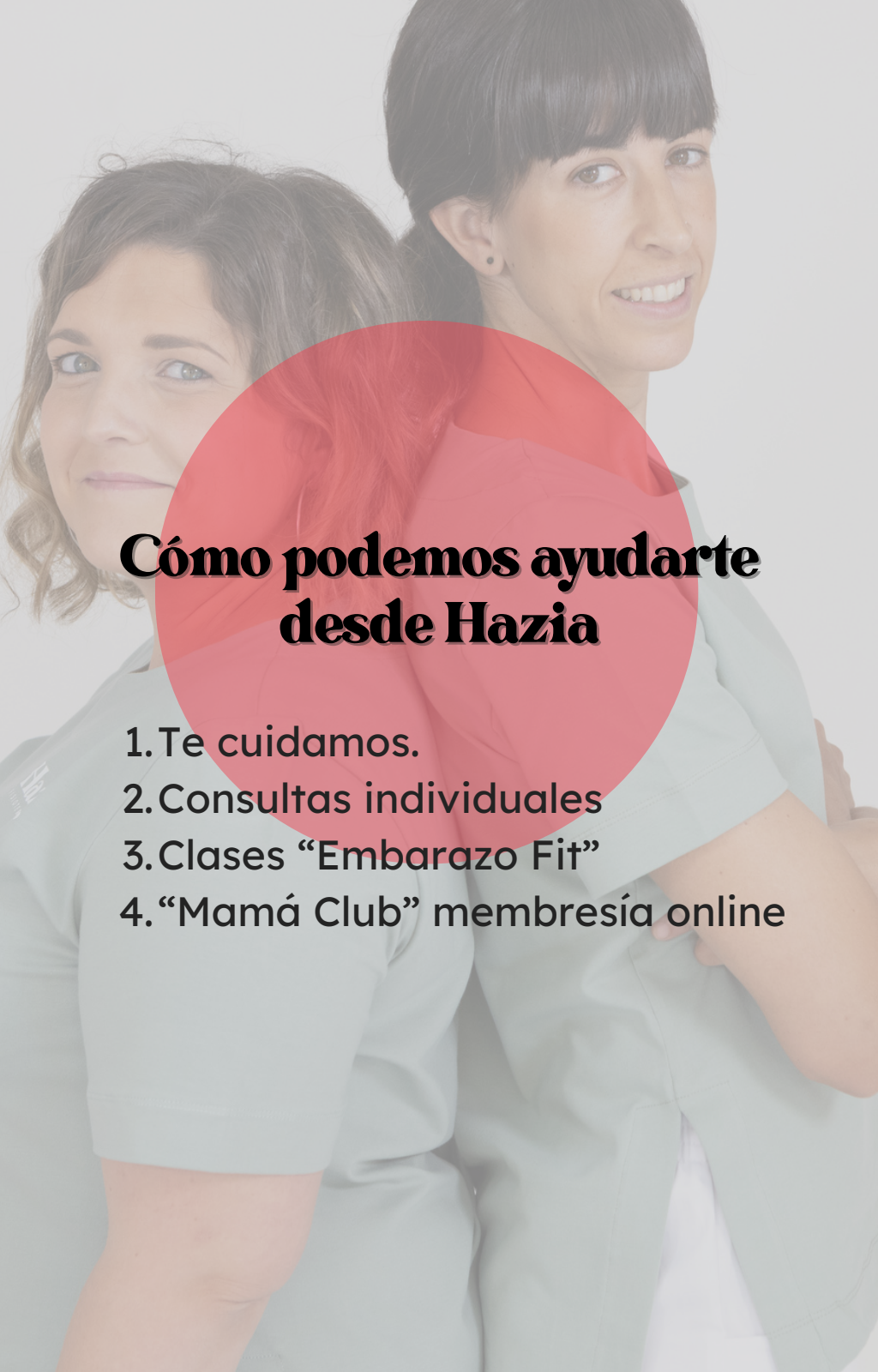


Estrategias para incorporar el movimiento en la rutina diaria, incluso si tienes poco tiempo.

03» Haz del movimiento una actividad social.

04» Prioriza la consistencia sobre la intensidad: Recuerda que incluso pequeñas dosis de movimiento diario pueden sumar grandes beneficios para tu salud.

Al aplicar estas estrategias, podrás incorporar el movimiento en tu rutina diaria incluso cuando tengas poco tiempo disponible, lo que te ayudará a mantenerte activa y saludable a lo largo del embarazo y más allá.



Cómo podemos ayudarte desde Hazia

1. Te cuidamos.
2. Consultas individuales
3. Clases “Embarazo Fit”
4. “Mamá Club” membresía online

Te cuidamos

En Hazia Fisioterapia acompañamos tu embarazo de varias formás:

01



Consultas individuales de suelo pélvico

02



Clases grupales “Embarazo Fit”

03



Clases online a tu ritmo y mucho más en “Mamá Club”



Consultas individuales

En nuestra consulta, tu suelo pélvico recibe la atención y cuidado que merece.

Tras una evaluación minuciosa de tu condición, diseñamos un plan de acción adaptado a tu estado y semana de gestación.

Nos enfocamos en el tejido perineal mediante terapia manual especializada, evaluamos el estado de tus articulaciones para facilitar el parto y creamos una pauta personalizada para este momento único en tu vida.

haziafisioterapia.com/embarazo/



Embarazo Fit

¡Muévete con nosotras en la clínica con nuestras clases grupales.

Las clases de “Embarzo Fit” preparan tu cuerpo para que durante el embarazo estés en forma y sufras lo menos posible.

Nuestras clases semanales de 90 minutos, te acompañan en un viaje de movimiento consciente y aprendizaje profundo sobre tu cuerpo.

Nuestras profesionales del ejercicio especializadas en salud del suelo pélvico te guiarán a través de cada ejercicio.

A parte de moverte aprenderás cómo cada ejercicio beneficia a tu cuerpo y mente en el contexto del embarazo.



Embarazo Fit

A partir de la semana 12 puedes comenzar a trabajar con nosotras, ven a que te hagamos una sesión de exploración y poder conocer mejor tu cuerpo y tus necesidades.

Tienes la opción de venir a la clínica o hacerlas en casa, en directo. Te vemos, te corregimos, te acompañamos como si estuvieras aquí con nosotras.

Descubre los beneficios del Tronco del método 5P, las infinitas posibilidades de la Fitball, el uso correcto del Winnerflow y todo lo que necesitas saber sobre el Método TAD.

Mamá Club

¿Estás buscando una forma segura y efectiva de mantenerte activa y saludable durante el embarazo?

¿No tienes tiempo, fuerzas o ganas de ir a un gimnasio y prefieres hacerlo por libre?

¿Quieres estar segura de que los movimientos que haces son seguros y beneficiosos para ti y tu bebé?

Entonces lo que buscas es nuestro grupo online Mamá Club.

Cuando quieras, donde quieras.



Ejercicios adaptados

Desde movilidad hasta trabajo de fuerza, nuestros ejercicios están diseñados específicamente para las necesidades de las mujeres embarazadas. Con la orientación de profesionales experimentados, te aseguramos un entrenamiento seguro y eficaz para cada etapa de tu embarazo.

Contenido teórico:

Te mantenemos informada y preparada para el parto. Desde técnicas de respiración hasta consejos para el cuidado del suelo pélvico, te proporcionaremos toda la información que necesitas para un parto ágil y tranquilo.

Flexibilidad horaria:

Sabemos que el tiempo es un recurso escaso para las futuras mamás. Es por eso que nuestras clases son cortas y efectivas, con duración de unos 15 minutos cada una. Tú eliges qué y cuándo hacer, según tus necesidades y disponibilidad.

Profesionales expertos:

Nuestro equipo de entrenadores y terapeutas cuenta con una amplia experiencia en el entrenamiento de mujeres embarazadas. Estamos aquí para guiarte, apoyarte y asegurarnos de que obtengas los mejores resultados, adaptando cada ejercicio a tus necesidades individuales.



Mamá Club

Acceso directo a nuestro equipo:

Resolveremos todas tus dudas y preocupaciones, el club es online pero no estás sola. Aquí encontrarás un espacio seguro para explorar, aprender y crecer.

Comunidad:

Conecta con otras compañeras, creando una tribu de apoyo y compañerismo que te acompañará en este hermoso viaje del embarazo.

haziafisioterapia.com/clases/mama-club



Por un embarazo fácil y un parto cómodo, saludable y feliz

Recuerda siempre consultar con tu profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicio durante el embarazo y escuchar a tu cuerpo mientras te mueves y cuidas de ti misma y de tu bebé.



Juan Bautista Zabala 13,
3º dpto. 3, Getxo - Bizkaia
Whatsapp: 662 215 575

“El ABC del movimiento en el embarazo” es un producto gratuito desarrollado por Hazia Fisioterapia. Queda totalmente prohibida su reproducción total o parcial sin permiso expreso del propietario del copyright.

© 2024, Hazia Fisioterapia