EMBARAZO SALUDABLE

Comisión de Suelo Pélvico

EJERCICIOS PREPARATORIOS

Un fisioterapeuta experto puede ayudarte a preparar el parto con ejercicios de pelvis, posturas para favorecer la dilatación y estiramientos.

MASAJE PERINEAL

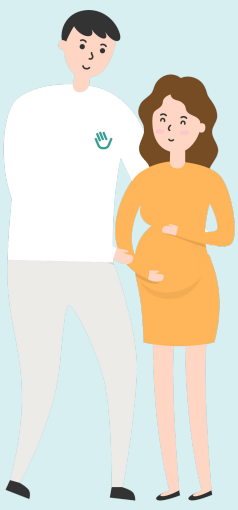
Ejercita tu suelo pélvico y realiza el masaje perineal a partir de la semana 34 (o 32 si estás embarazada de gemelos).

MANTÉN UNA BUENA POSTURA

Tu postura durante el embarazo es importante y puede evitar que aparezcan molestias habituales en el embarazo como el dolor de espalda.

ACTIVIDAD FÍSICA

Evita el sedentarismo. Realiza actividades adaptadas al trimestre de embarazo en el que te encuentres.



PESO IDEAL

Sigue una dieta saludable y evita el aumento excesivo de peso porque puede repercutir negativamente en el estado de tus estructuras y de tu suelo pélvico.

EVITA LAS FAJAS

Si entrenas tu propia faja abdominal, ésta te ayudará en el momento del parto y tu recuperación posparto será mejor.

POSTURA PARA DORMIR

Duerme sobre el lado izquierdo y utiliza cojines para favorecer el descanso.

SIN DOLOR

El dolor no es normal, consulta a tu fisioterapeuta.

Imágenes: freepik.com

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya