

POSPARTO SALUDABLE

COMISIÓN DE SUELO PÉLVICO

1

Respetar el ritmo de la cuarentena y evitar hacer esfuerzos o levantar peso.

2

Durante la lactancia, utilizar cojines para evitar sobrecargas.

3

Es muy importante ejercitar el suelo pélvico en esta etapa.

4

Adaptar el entorno a tu altura para no tener que agacharte a menudo (cuna, cochecito, etc.).

5

Escoger un portabebés ergonómico que favorezca la buena postura del bebé y de la madre.

6

Evitar estar de pie demasiado tiempo y las malas posturas.

7

El dolor no es normal, pregunta a tu fisioterapeuta.

8

Evitar las fajas abdominales: no ayudan a mantener un buen tono muscular.

9

Los ejercicios abdominales no son recomendables. Preguntar al fisioterapeuta experto qué ejercicios te ayudarán en la recuperación posparto.

10

Pasada la cuarentena, visitar al fisioterapeuta experto para que valore tu estado físico: suelo pélvico, faja abdominal, cicatrices, etc.