

Especial Mujer Preparto



ENCUENTRA UN BENEFICIO CORPORAL PARA TÍ Y PARA TU BEBÉ

✦ **Realizar ejercicio es un rol clave y fundamental en los cambios anatómicos durante el embarazo. En Miguel Angel Wellness Club hacemos que el proceso sea guiado por uno de nuestros especialistas para que descubras cada etapa de la gestación de forma positiva y controlada.**

Aunque recomendamos tener una experiencia previa al ejercicio, las mujeres que se inicien al trabajo corporal también pueden realizar actividad física a un ritmo más liviano beneficiándose no sólo de la parte física, sino que también trabajamos un marco emocional durante los periodos gestacionales.

Objetivos en las sesiones de preparto

- Garantizar una buena condición y recuperación física durante y después del parto.
- Acondicionar al cuerpo para los cambios en el embarazo.
- Preparar al suelo pélvico para soportar el aumento de peso.
- Mantener la movilidad articular.
- Mejorar la circulación con trabajo cardiovascular controlado.
- Mantenimiento muscular (fortalecimiento y tonificación) para no perder tono.
- Trabajo de flexibilidad (elongación muscular).
- Buscar el óptimo estado anímico para cada etapa, un buen desarrollo necesita una estabilidad emocional.

Beneficios de practicar actividad física durante el embarazo

- Disminuye dolores de espalda por cambios de estabilidad pélvica y aumento de peso.
- Permite drenar líquidos retenidos.
- Evita el posible síndrome piramidal, muy común en embarazadas.
- Evita la disfunción de la sínfisis púbica.
- Mantienen la movilidad articular, beneficio para el postparto.
- Estimula la producción de endorfinas, y alivia fatiga.
- Controla la ansiedad.
- Mejora de la autoestima, y el bienestar emocional.

Prevención para no realizar ejercicio durante el embarazo

- Precaución durante las primeras 12 semanas de gestación, por riesgo de aborto.
- Si aparecen contracciones o hay dolor asociado.
- Cuando hay patologías asociadas al embarazo (diabetes gestacional, dilatación previa al periodo de parto...)
- Si hay pérdida de líquido o sangre.
- Lesiones óseas o ligamentosas.
- Trastornos cardíacos o pulmonares.
- Hipertensión arterial.
- Placenta previa o implantada cerca del cérvix.
- Abortos anteriores.

**SIEMPRE CON RECOMENDACIÓN Y APROBACIÓN MÉDICA A LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL EMBARAZO.*