Miguel Angel
WELLNESS CLUB

Especial Mujer Postparto

SOMOS ESPECIALISTAS EN AYUDARTE A RECUPERAR TU FIGURA.

Hace relativamente poco los médicos recomendaban a las mujeres en gestación y en periodo de postparto el cese de actividad física por todos los cambios corporales que atravesaban en cada una de estas fases. Sin embargo los estudios anatómicos y antropométricos de los últimos años, unidos a la dotación de profesionales de actividad física especializados en la evolución y desarrollo de ambas fases, han demostrado la eficacia de realizar ejercicio durante el embarazo y buscar una recuperación física tras él.

En Postparto, el mejor aliado para la mujer es la práctica de ejercicio, no sólo para conseguir volver al estado inicial, sino también para obtener más fuerza y sentirse psicológicamente bien. No hay que olvidar que durante 40-42 semanas has sido mamá intrauterina, pero una vez dado a luz tu cuerpo es uno y comienzas un periodo delicado donde hay que afrontar muchas vivencias nuevas.

¿Cuáles son las claves que nos proporcionan información para empezar a realizar actividad física de forma segura?

1. Conocer la experiencia deportiva del cliente (antes, durante y después del embarazo).
2. Conocer el tipo de parto (cesárea, parto natural, episiotomía, preeclampsia…).
3. Y la más importante, la adaptación que existe entre el bebé y lo que le rodea (hermanos mayores, falta de sueño, fatiga muscular, lactancia, cólicos, recuperación de la madre, estado emocional de mamá y su entorno).

Aunque las mujeres aparentemente tienen un embarazo y un parto, con un inicio-desarrollo-final similar, cada mujer vive la gestación y el nacimiento de su bebé de manera diferente, por lo que es obvio que su recuperación no debe estar bajo pautas generalizadas sino que es importante estar en manos de un profesional cualificado y crear el camino adecuado, siempre buscando personalizar cada entrenamiento al ritmo marcado por cada mamá.

T. +(34) 914 520 523 · wellness.miguelangel@grupobluebay.com
C/ Miguel Ángel, 29-31. 28010 Madrid. ESPAÑA