

PONERSE EN FORMA TRAS EL PARTO

Taller de Recuperación post-parto MADRE- BEBÉ

(Impartido por fisioterapeuta especializada)



CUIDAMOS DE TI Y TU BEBÉ

Beneficios del ejercicio postparto

Después de 9 meses de gestación y una vez ha nacido el bebé, la madre debe ocuparse de recuperar su estado físico y ofrecer a su bebé los cuidados y mimos necesarios

Los ejercicios recomendados se pueden empezar a practicar **una semana después** del parto, siempre que el estado de la madre lo permita. En todo caso, deben llevarse a cabo **de forma suave**.

Los ejercicios están contraindicados durante las primeras semanas en madres a las que se les ha practicado una **cesárea**. En estos casos, se recomienda a la mujer no forzar los músculos abdominales hasta que la herida no se haya curado del todo. Posteriormente, podrán comenzar las clases posparto con normalidad.

La finalidad de los ejercicios posparto es:

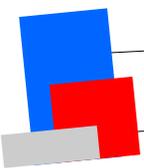
Mejorar el tono de los **músculos abdominales con el fin de crear una faja abdominal que proteja nuestra espalda**.

Recuperar la flexibilidad de la musculatura del suelo pélvico para evitar problemas de incontinencia urinaria, prolapsos y disfunciones sexuales.

Evitar los **problemas varicosos de las piernas** y los síndromes de piernas cansadas.

Flexibilizar y tonificar la columna vertebral, así como trabajar aquellos grupos musculares que nos harán recuperar nuestra figura.

Tomar conciencia del movimiento de nuestro cuerpo para poder auto corregir nuestra postura.

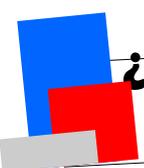


¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico es un complejo de estructuras musculares, vasos, nervios, orificios..., situados en la parte inferior de la cavidad pélvica. Tiene un papel fundamental en el mantenimiento de las vísceras pélvicas, la continencia de la orina y la actividad sexual, después del parto este complejo puede verse afectado.

Este es uno de los momentos más importantes en la vida de una mujer para prevenir y/o tratar problemas futuros como la incontinencia urinaria, la caída de las vísceras de la cavidad pélvica (vejiga, útero, recto), el dolor durante las relaciones sexuales, etc. Todas las mujeres, independientemente del tipo de parto que hayan tenido, se exponen a un sobreesfuerzo durante el embarazo y el parto y dañan estructuras pélvicas, abdominales, perineales, etc.

Los ejercicios de postparto nos ayudaran a mejorar el estado de nuestro suelo pélvico.

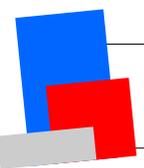


¿Padece Incontinencia Urinaria?

La incontinencia urinaria es un problema de salud que afecta de forma importante a la mujer debido principalmente a los embarazos, partos y trastornos hormonales que ocurren a lo largo de la vida.

Se define esta disfunción como cualquier pérdida o escape de orina de forma involuntaria, pudiendo en ocasiones, suponer un problema social e higiénico para quien lo padece.

La **FISIOTERAPIA** bien dirigida supone una medida eficaz y sin efectos secundarios para este problema de salud.



Cuidamos de tu bebé

MASAJE INFANTIL: Diversos estudios clínicos han demostrado que el masaje suave es una de las mejores formas de reforzar la salud de tu hijo.

El masaje del bebé:

Fomenta el aumento de peso

Estimula el desarrollo neurológico.

Relaja el sistema nervioso.

Mejora el tono muscular y las habilidades motrices.

Fortalece y regula el sistema respiratorio, circulatorio y gastrointestinal.

Ayudará a que duerma mejor y más profundamente.

Ayuda a los padres a reforzar el vínculo afectivo con su hijo.

Además, proporciona alivio a sus trastornos más comunes, como: Dolores de encías, Cólicos, Gases, Estreñimiento...

ESTIMULACIÓN TEMPRANA: Tiene por objetivo aprovechar la capacidad de aprendizaje y adaptabilidad del cerebro en beneficio del niño.

Al igual que todos los niños son capaces de aprender hablar por si mismos (a base de oír diariamente los sonidos del lenguaje), su cerebro es capaz de adquirir toda una serie de conocimientos mediante la repetición sistemática de estímulos o ejercicios simples.

El objetivo principal será desarrollar y potenciar las funciones cerebrales de los niños tanto en el plano físico, afectivo como intelectual, mediante ejercicios y juegos.