

Ejercicios en el embarazo para dilatar el útero



Conoce las mejores técnicas y ejercicios en el embarazo para tener un buen parto, disminuir dolores y tener una mejor recuperación.

Toda mujer embarazada espera que, llegada la tan ansiada hora de tener a su hijo en brazos, todo salga perfecto, sin complicaciones ni contratiempos. Esto a veces es difícil de predecir, aunque hay muchas maneras de facilitar el trabajo parto, con técnicas y ejercicios en el embarazo que puedes ir preparando con anticipación para que ese momento sea perfecto.

El proceso de parto puede ser muy lento -en especial en madres primerizas, en quienes esto puede llegar a las 20 horas-, por eso es importante realizar ejercicios para dilatar el útero durante este proceso.

Los ejercicios en el embarazo pueden ofrecer grandes beneficios para el trabajo de parto, aunque una mujer con un buen estado físico y buena salud sin duda tendrá más probabilidades de tener un parto más expedito, lo cual implica una buena alimentación, mantener un peso saludable y haber tenido antes (y durante) una actividad física -al menos regular-, aunque nunca es tarde para comenzar.

Pese a lo anterior, siempre en cuenta que -antes de realizar cualquier ejercicio- debes consultar con tu ginecólogo de cabecera sobre cualquier posible contraindicación relacionada con tu caso específico.

Ejercicios prenatales para un buen parto

Dentro de los ejercicios prenatales más saludables, el yoga es uno de los preferidos, pues cumple la doble función de relajarte -mediante técnicas de respiración- y mantenerte en forma al mismo tiempo, con posturas y movimientos suaves y calmantes que te ayudarán a tener una mejor condición para el embarazo y preparar tu cuerpo para el proceso de parto. De hecho, algunas de las posturas de yoga permiten flexibilizar la pelvis, algo muy útil para quienes desean parir de manera natural.

El simple acto de caminar regularmente es también otro de los buenos ejercicios para mujer embarazada de 8 meses en adelante, también recomendado cuando está a solo horas del parto y espera lograr una mayor dilatación. Es un ejercicio de bajo impacto que puede realizarse a diario, es gratis y además sirve como paseo y distracción.

El pilates es otro de los ejercicios para dilatar el útero que ha demostrado ser bastante efectivo. Además de fortalecer los músculos de la espalda y el abdomen, permiten tonificar el suelo pélvico mediante el simple ejercicio de sentarse sobre una pelota de pilates y realizando movimientos suaves y de contracción en la zona.

Además, facilita la respiración y mejora la circulación sanguínea, también importantes para lograr una mejor dilatación. Estos no solo son recomendados como buenos ejercicios para mujer embarazada de 8 meses, sino incluso en las horas previas al parto.

Ejercicios prenatales para las horas previas al parto

Además de los ejercicios antes mencionados, existen ciertas posturas y ejercicios que podemos realizar en los momentos previos al parto para estimular la dilatación:

- **En el suelo:** con manos y rodillas apoyadas en el suelo (preferente sobre un mat o colchoneta de yoga) muévete suavemente hacia delante y hacia atrás. También puedes realizar movimientos circulares con la cadera. Esto, además, ayudará a disminuir el dolor durante el trabajo de parto.
- **Recostada de costado con un cojín entre las piernas:** esta posición, en especial si es hacia el lado izquierdo para que llegue más sangre a la placenta, ayuda a mejorar la circulación y relaja la zona lumbar.
- **En una silla:** sentada mirando hacia el respaldo lograrás reducir la carga en la zona renal, lo que facilitará la relajación de hombros, espalda y aminorará el dolor de riñones. También disminuye la presión del feto sobre la pelvis.

Para finalizar, **no olvides la importancia de la respiración**. Ya en trabajo de parto, respira y exhala profundamente al final de cada contracción, un ejercicio que te ayudará a relajarte y dilatar más rápido.