

Gimnasia para embarazadas y beneficios post parto



Descubre los mejores ejercicios de gimnasia para embarazadas y los beneficios que te aporta durante la recuperación post parto

La gimnasia post parto permite a las nuevas mamás recuperarse de los cambios del embarazo. El principal objetivo es regresar al peso pregestacional y evitar el desarrollo de problemas de salud comunes tras el parto, como la incontinencia urinaria, por medio del fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico, encargado de soportar las estructuras que conforman los órganos pélvicos y abdominales.

Inmediatamente después del parto, inicias el período llamado **cuarentena o puerperio**. Dependiendo de si el parto fue natural o por cesárea, abarca alrededor de 40 días durante los cuales solo deberías realizar caminatas suaves y evitar alzar peso. Superada esta etapa es recomendable comenzar con la rutina post parto, ya sea acudiendo a un centro de ejercicios para embarazadas o contratando gimnasia para embarazadas a domicilio.

Descubre a continuación algunos de los ejercicios recomendados.

Abdominales hipopresivos

Diseñados por Marcel Caufriez, doctor en kinesiterapia, consiste en la **combinación de ejercicios de respiración para elevar las vísceras con presión intraabdominal**. Esta práctica fortalece el suelo pélvico, reduce el dolor de espalda e incluso ayudar a prevenir la depresión.

La gimnasia hipopresiva requiere de la guía de un especialista para realizarse correctamente, es recomendable que acudas a un centro de ejercicios para embarazadas como Fitmom o Happy Mamy, donde también ofrecen servicios a domicilio

Pilates

El pilates es una excelente gimnasia post parto, ya que **combina ejercicios de respiración, estiramientos y esfuerzo muscular**, los cuales fortalecen el abdomen, mejoran la postura y tonifican los músculos, entre otros beneficios.

Es recomendable que inicies la rutina de ejercicios, ya sea acostada o de pie, con respiraciones lentas. De experimentar dolor durante las sesiones o al día siguiente, se sugiere disminuir el nivel de exigencia física. Será más cómodo si utilizas un mat de yoga y cojines (algunos ejercicios los requieren) para evitar lesiones.

Rehabilitación del piso pélvico

Según la AEF, a partir de la doceava semana de parto se recomienda acudir al especialista para evaluar el estado del suelo pélvico, pues tras el parto es normal que pierdas orina al reírte, toser o agacharte. En centros como Mamá Activa y Cekim, en asociación con Banmédica, ofrecen servicio de gimnasia para embarazadas a domicilio con kinesiterapia, gracias a los cuales recuperarás el control de los esfínteres.

Luego de una evaluación para determinar tu estado físico, se inician ejercicios de fuerza y resistencia de la zona pélvica. Los ejercicios Kegel son los ideales, consisten en contraer y relajar los músculos de forma similar a como se haría al retener orina. Realizados correctamente, **ofrecen de 44% a 67% de eficacia frente a la incontinencia urinaria**. Es importante que, al contraer los músculos de la vagina, el resto de la zona permanezca relajada.

Es normal que algunas mujeres no identifiquen los músculos pélvicos, por lo que este tipo de terapia cuenta con una técnica de **biorretroalimentación o biofeedback**, un sistema encargado de monitorear la realización de los ejercicios.

Yoga

Practicar yoga es otra manera de tonificar el suelo pélvico, al tiempo que contribuye a **reducir el riesgo de sufrir depresión post parto**, relajar y liberar las tensiones.

Durante los ejercicios, sé consciente de que acabas de dar a luz y tus ligamentos y articulaciones están más sensibles. Para evitar heridas y accidentes, es recomendable acudir a centros especializados que ofrezcan yoga para embarazadas, como Fitmom. Nunca deberías tener sangrado o dolor tras los ejercicios; de presentarse, significa que estás esforzándote demasiado y es recomendable acudir al médico.

La práctica de estos ejercicios **acelera el regreso a las actividades cotidianas**, al tiempo que permite al cuerpo recuperarse de los cambios producidos por el embarazo y el parto. Es importante respetar tu ritmo de recuperación y no forzar los ejercicios, ninguno debería producir dolor ni incomodidad. Finalmente, antes de iniciar cualquier rutina post parto, es recomendable acudir a la consulta médica para evaluar tu estado físico y seguir las recomendaciones del especialista.