

Ejercicios postnatales: consejos para hacer yoga



¿Quieres iniciar tus ejercicios postnatales haciendo yoga? Aquí encontrarás los consejos más útiles para que puedas realizar tus prácticas sin inconvenientes.

Es un hecho que practicar algunos tipos de ejercicios postnatales es muy bueno para recuperar la figura y mejorar tu condición física. También te ayudará a fortalecer y tonificar los músculos, y aumentará mucho el nivel de energía que necesitarás para cuidar bien de tu nuevo bebé.

En ese sentido, uno de los ejercicios más populares que te ofrecerá todos estos beneficios y más **es el yoga postnatal**, el cual incluso puedes realizar con tu bebé. Por eso, aquí encontrarás algunos consejos que podrían ayudarte si deseas iniciar con esta práctica.

Yoga post parto

Antes de comenzar las prácticas de yoga post parto, considera lo siguiente:

¿Te realizaste una cesárea o el parto fue natural?

Si tu parto fue natural, podrás comenzar a practicar yoga postnatal **luego de un par de semanas**, mientras que si te realizaste cesárea **es mejor que esperes un par de meses**.

¿Qué ejercicios realizarás?

Luego de considerar la labor de parto, es recomendable que inicies tus prácticas en dos etapas:

- **Durante los dos primeros meses** es recomendable enfocarse en ejercicios de relajación y respiración. En esta etapa es normal que sufras algunos cambios hormonales, por lo que la meditación y la relajación serán herramientas muy útiles para ti.
- **La segunda etapa inicia desde el tercer mes**, en donde se deben realizar **posturas suaves** que te ayuden a aliviar dolores musculares y a recuperar tu figura progresivamente.

Es indispensable que sepas cómo cuidarte después del parto, para que la recuperación sea progresiva y puedas retomar rápidamente tus actividades cotidianas.

¿Quieres practicar con tu bebé?

Uno de los mayores atractivos de esta práctica es que puedes realizar el yoga postnatal con bebé. Es un ejercicio que no solo te ayudará **a adquirir un nuevo vínculo y sincronizarte con tu hijo/a**, sino que ayudará a desarrollar observación y escucha mutua.

Consejos para hacer yoga post parto

Luego de considerar esos factores, estas son las mejores recomendaciones para cuando vayas a iniciar

tus ejercicios postnatales:

1. Usa la ropa más cómoda posible

Para tener una práctica de yoga postnatal con bebé o sin él, es necesario que utilices **la ropa más cómoda posible**. Lo mejor es que tengas un buen sostén (similar a los deportivos), calzas que afirmen muy bien tus nalgas y tu vientre, y una camiseta súper cómoda de tela transpirable.

Además, sería bueno que tuvieras unos calcetines antideslizantes para que tu cuerpo se adhiera muy bien al mat y no sientas mucho frío si es invierno.

2. Ten tu propio Mat o esterilla

El mat o la esterilla es uno de los implementos para hacer yoga más importantes. **Se trata de una colchoneta especialmente diseñada** para realizar todas tus posturas y evitar que te resbales, sufras daños o te lastimes mientras haces ejercicios. Lo más recomendable es que compres y tengas tu propio mat por razones de higiene, comodidad y disciplina.

3. Toma en cuenta algunos accesorios

Hay otros accesorios que podrías considerar y que harán tu práctica más sencilla o cómoda para ti. Podrías usar **cojines de diferentes tamaños** para apoyar tus rodillas, manos, cuello, pelvis, sacro y otros puntos de tu cuerpo que entran en presión en algunas posturas.

Igualmente, posturas como Padmasana (o flor de loto) precisan de **un pequeño taburete** sobre el cual puedas sentarte para mantener una postura erguida. Podrás encontrar algunos de los implementos para hacer yoga con descuentos del programa Futura Mamá Banmédica.

Y recuerda: siempre busca la asesoría de los profesionales

Finalmente, recuerda siempre apoyarte en expertos para garantizar que tu embarazo evolucione positivamente y estés segura de que tus prácticas de yoga postnatal están logrando el objetivo deseado.