

jimefitmom

GUÍA DE INICIO *EJERCICIO Y EMBARAZO*





ANTES DE EMPEZAR

Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento es muy importante obtener la aprobación de tu médico.

El ejercicio en el embarazo tiene muchos beneficios para la mamá y para el bebé. Realizar ejercicio y combinarlo con una dieta alta en nutrientes te ayudará a asegurar un embarazo saludable y un control de peso adecuado.

Antes de iniciar es importante tomar en cuenta lo siguiente:

1

Obtener la aprobación de tu médico

2

Tener el equipo adecuado y ropa adecuada

3

Buscar a un especialista certificado en fitness prenatal



"Lo que hagas en tu embarazo tiene un impacto en los genes de tu bebe para toda su vida."



"Mamás fuertes y sanas crecen bebes fuertes y sanos"



"La mejor manera de mantener a tu bebe sano es manteniéndote sana"

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN EL EMBARAZO



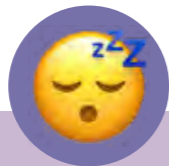
Ayuda a controlar el peso acumulado durante el embarazo.



Aumenta la energía y mejora el estado de ánimo



Ayuda a reducir dolores de espalda y otros dolores asociados al embarazo



Reduce la ansiedad y el estrés y mejora el sueño



Ayuda a reducir el vientre más rápido en el posparto y a una recuperación mas rápida



Prepara al cuerpo para el parto



LINEAMIENTOS PARA EJERCITARTE *DE MANERA SEGURA*



Usa ropa cómoda y calzado adecuado.



Realiza ejercicio en una superficie plana y amplia que te permita moverte sin pegar con nada.



Asegúrate de consumir las calorías necesarias e incluir una alimentación balanceada que incluya proteína, grasas saludables y carbohidratos.



Evita hacer ejercicio en ayunas para prevenir una baja de azúcar en la sangre.

LINEAMIENTOS PARA EJERCITARTE *DE MANERA SEGURA*



Realiza al menos 5 minutos de ejercicios de calentamiento y enfriamiento.



Al realizar ejercicios en el piso y ponerte de pie hazlo lentamente para evitar mareo.



Mantén el nivel de ejercicio moderado. Debes poder mantener una conversación mientras te ejercitas.



Si no has realizado ejercicio antes, empieza despacio y gradual. Inicia con 1 a 2 veces por semana y ve aumentando conforme tu cuerpo se vaya sintiendo.

LOS SI Y NO DEL EJERCICIO EN EL EMBARAZO



SI

Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier rutina de ejercicio.

Mantén la intensidad a un nivel moderado.

Incluye entrenamiento de fuerza, cardiovascular, ejercicios de relajación y ejercicios de fortalecimiento de core y suelo pélvico.

Realiza ejercicios de bajo impacto y escucha a tu cuerpo.

Trata de realizar por lo menos 150 minutos de ejercicio a la semana.

Manténte hidratada antes, durante y después del ejercicio.

Detén el ejercicio si te sientes fatigada o si sientes dolor o incomodidad.



NO

No empieces una rutina de ejercicio sin la aprobación de tu médico.

No hagas ejercicio sin la guía de un especialista en fitness prenatal.

No te ejercites hasta sentirte exhausta.

No hagas ejercicios que te provoquen dolor o incomodidad, fugas de orina o que provoquen que tu panza se ponga puntiaguda (coning).

No uses ropa impermeable o que impida una correcta regulación de tu temperatura corporal.

No hagas ejercicios en ambientes muy calientes o húmedos.

No hagas movimientos bruscos o cambios rápidos de dirección.

MODIFICACIONES *DE EJERCICIOS*

PRIMER TRIMESTRE

Durante el primer trimestre generalmente no es necesario realizar modificaciones a menos que experimentes dolor o tu doctor te lo sugiera. Si las náuseas o el cansancio extremo te impiden realizar ejercicio, ¡no te estreses! Espera a que te sientas mejor o solo realiza ejercicio los días que te sientas bien aunque sea 1 o 2 en la semana o solo sea salir a caminar. Es importante escuchar a tu cuerpo.



Mientras tu embarazo no tenga complicaciones, es seguro iniciar o continuar ejercitándote desde el primer mes.

SEGUNDO TRIMESTRE

Desaparecen las náuseas y síntomas del primer trimestre y aumenta la energía. A partir del segundo trimestre el útero comienza a crecer de manera mas significativa y a poner más presión en tu abdomen. A partir de este trimestre debes:



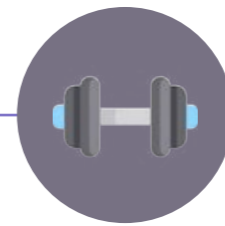
Evitar ejercicios en la posición de la espalda por tiempos prolongados.



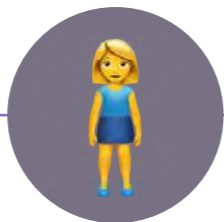
Evitar ejercicios abdominales como crunches, sit-ups, elevaciones de piernas sobre la espalda.



Evitar ejercicios que impliquen movimientos bruscos.



Solo usar el peso con el que te sientas cómoda y que puedas levantar de forma segura.



Ponerte de pie lentamente y rodarte sobre tu lateral al levantarte de una posición acostada.



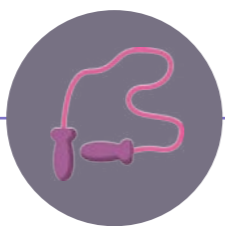
Tomar los descansos necesarios y escuchar a tu cuerpo.



Si te cuesta mantener el balance durante el ejercicio, utiliza la pared o una silla como apoyo.

TERCER TRIMESTRE

Conforme va creciendo tu panza es importante que vayas modificando los ejercicios conforme sea necesario especialmente en el mes 8 y 9. Enfoque en ejercicios de fuerza y resistencia, pero con menor intensidad. Mientras te sientas bien no es necesario detener el ejercicio. Mantenerte en movimiento hasta el final de tu embarazo te ayudará a tener un parto más rápido y a prevenir depresión posparto. Durante este trimestre debes:



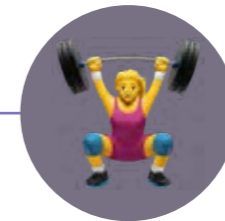
Evitar ejercicios que impliquen saltar o ejercicios pliométricos ya que pueden debilitar tu suelo pélvico.



Continuar con las modificaciones del segundo trimestre.



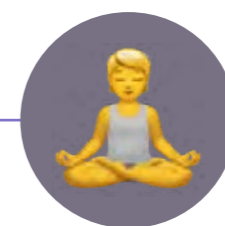
Evitar cualquier ejercicio que resulte incómodo.



No usar pesas muy pesadas. Limitarte a pesas moderadas o ligeras y reducir repeticiones si es necesario.



Evitar movimientos bruscos.



Tomar el descanso adecuado.

AUMENTO DE PESO *EN EL EMBARAZO*



El embarazo es un periodo de crecimiento. Un aumento adecuado de peso es crítico para un embarazo saludable. Por otro lado, ganar mucho peso durante el embarazo puede llevar a múltiples problemas de salud como diabetes, hipertensión, várices y dolores excesivos de espalda y piernas.

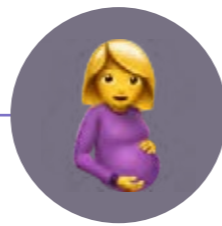
Ganar peso de más también puede causar problemas de salud para el bebé posteriormente en su vida incluyendo diabetes tipo 2, artritis y obesidad. Además incrementa el riesgo de una cesárea.

Realizar ejercicio regular y llevar una dieta saludable enfocada en nutrientes y consumir suficiente agua te permitirán llevar un control de peso y asegurar una ganancia de peso óptima en el embarazo.

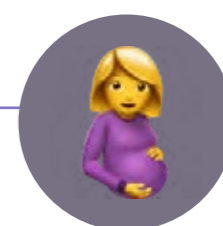
Las siguientes son las cantidades recomendadas de aumento de peso de acuerdo al IMC (índice de masa corporal) de una mujer al inicio del embarazo.



Mujeres con peso normal
25-35 lbs (11-16 kgs)



Mujeres con bajo peso
28-40 lbs (13-18kg)



Mujeres con sobrepeso
15-25 lbs (7-11 kg)

NUTRICIÓN *EN EL EMBARAZO*

Estos son los principales lineamientos:



Evitar consumir más de 200-300 mg de cafeína al día (alrededor de 2 tazas de café).



Evitar consumir carnes frías, embutidos, huevos crudos, carne cruda y pescado crudo.



Asegúrate de comer carne completamente cocida.



Consumir suficientes frutas y verduras.



Evitar consumir endulzantes artificiales.



Evitar consumir pescados altos en mercurio como el pez espada y limitar el consumo de atún.



Evitar consumir quesos o leche no pasteurizada.



No fumar ni consumir bebidas alcohólicas.



Siempre lavar y desinfectar bien las frutas y las verduras.



Llevar una dieta balanceada alta en nutrientes y vitaminas e incluyendo todos los grupos.



Consumir suficientes carbohidratos y granos enteros.



Evita la comida procesada, limita azúcar refinada y comida chatarra.

DIASTASIS RECTI Y SUELO PÉLVICO

DIASTASIS RECTI

En el embarazo ocurre una separación natural de los rectos abdominales para acomodar al bebé y tu línea alba (el tejido que los conecta) tiene la capacidad de estirarse y responder. Todas las embarazadas experimentarán cierto grado de separación para el tercer trimestre.

Sin embargo, muchas mujeres no saben cómo proteger su línea alba durante el embarazo y los rectos abdominales y la línea alba se separan y se estiran más allá de su capacidad dañando la tensión e integridad del tejido y provocando un problema de disfunción.

La buena noticia es que la diástasis disfuncional se puede prevenir desde el embarazo aprendiendo a regular la presión intraabdominal efectivamente mediante ejercicios que fortalezcan las capas profundas abdominales que forman tu core.



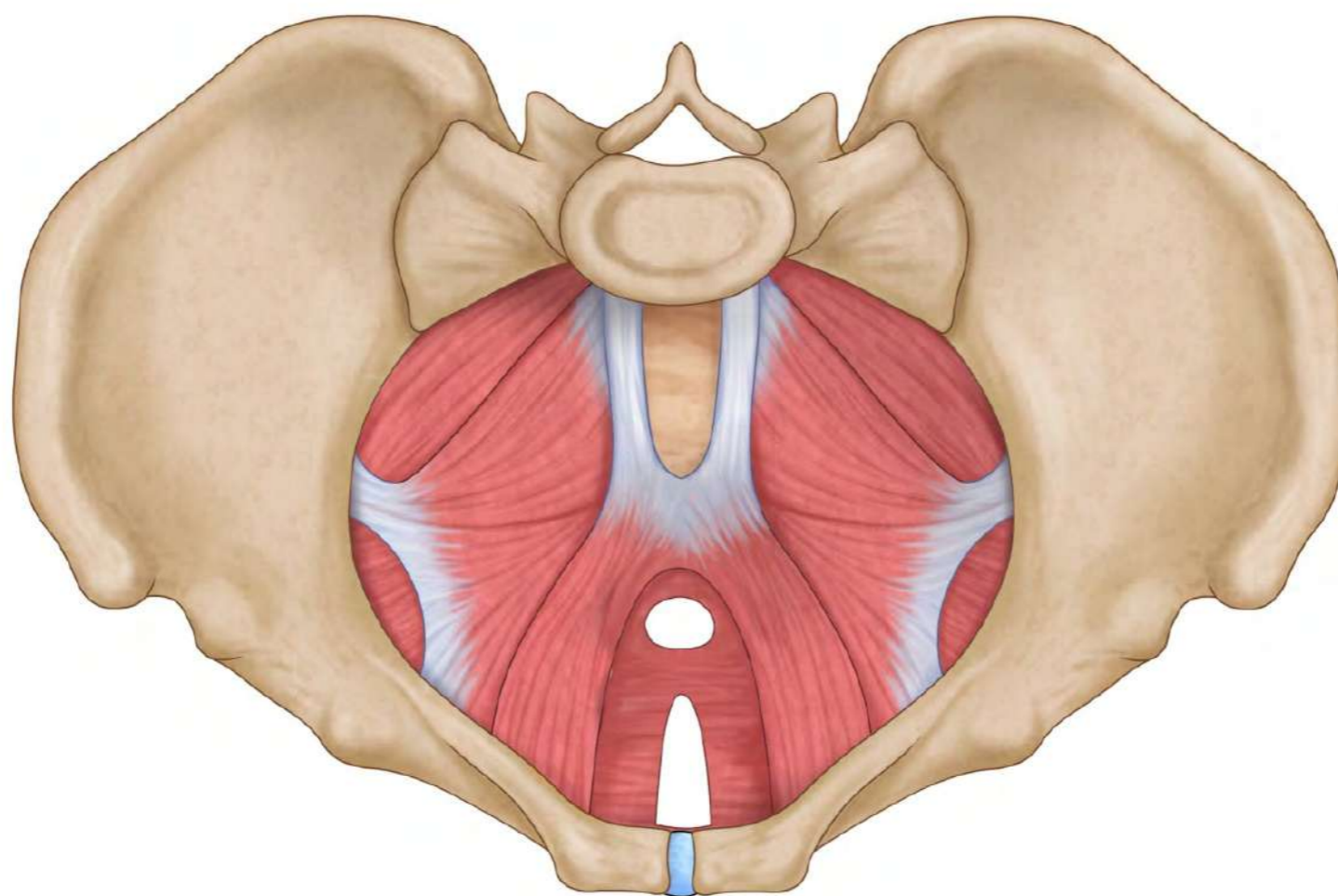
CONING Y DIÁSTASIS

Quizás hayas notado que tu panza se pone puntiaguda de enmedio cuando realizas movimientos como levantarte de tu cama o al hacer ejercicios como planchas o push-ups. Esto es una señal de una mala regulación de la presión intraabdominal y cuando esto sucede constantemente puede llevarte a desarrollar una diástasis o una hernia.

Aprender a regular la presión intraabdominal mediante tu respiración y activación del core es la clave para realizar tus movimientos y ejercicios de forma segura.

SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico se refiere al conjunto de músculos y ligamentos que sostienen los órganos pélvicos (vejiga y uretra, útero y vagina e intestinos) y ayudan a estabilizar la columna y la pelvis.



Es importante fortalecer estos músculos ya que durante el embarazo y el posparto se debilitan debido al peso agregado del bebé y pueden provocar disfunciones como incontinencia, prolapso de órganos pélvicos y dolores pélvicos.

Además ejercitarlos te ayudará a preparar el cuerpo para el parto y a prevenir dolores de espalda baja y la diastasis recti.

El entrenamiento del suelo pélvico debe incluir además ejercicios de relajación ya que un suelo pélvico tenso también puede provocar problemas de incontinencia, dolor pélvico y dificultar la salida del bebé a la hora del parto.

Hacer cientos de kegels no es la forma correcta de entrenarlo ya que en los casos de tensión en el suelo pélvico resultan perjudiciales además de que la gran mayoría los hace de forma incorrecta.

Por ello, es clave aprender ejercicios de fortalecimiento y relajación del suelo pélvico con la guía de un especialista y no intentarlos hacer por tu cuenta.

UNAS ÚLTIMAS *PALABRAS*

Esta guía fue diseñada pensando en tí y en tu bebé. Como tú, yo también soy mamá y sé perfectamente lo que se siente estar embarazada y las preocupaciones que pueden surgir.

Por eso como especialista certificada en fitness pre y posnatal y mamá de 3 hijas comparto contigo mis conocimientos y experiencia para ayudarte y motivarte a sentirte mejor mediante el ejercicio y demostrarte que aún embarazada y siendo mamá puedes mantenerte fuerte y en forma y sentirte segura de ti misma.



¿QUIERES APRENDER EJERCICIOS SEGUROS DURANTE TU EMBARAZO?



Únete a mi programa FITMOM EMBARAZO donde te guiare a lo largo de esta maravillosa etapa.

Disfruta de la prueba GRATUITA por 7 días

QUIERO UNIRME A TU PROGRAMA

**NO LO PIENSES MÁS Y EMPIEZA HOY
A VIVIR UNA VIDA SALUDABLE Y FELIZ.**

jimefitmom

