

A close-up photograph of a woman with light brown hair, wearing a pink shirt, holding her newborn baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is lying on its back, and the woman's hands are supporting its head and back. The background is softly blurred, showing a wooden chair and a white wall.

june fitmom

**¿CÓMO MOVERTSE CON
SEGURIDAD DESPUÉS DE
UN PARTO/CESÁREA?**

Mecánicas de movimiento

En cuanto te conviertes en mamá, te enfrentarás a movimientos que implican esfuerzo y que pueden aumentar la presión intraabdominal causando dolor (levantar a tu bebé de la cuna, girar y levantarte de tu cama, amamantar, etc.) Es importante aprender técnicas efectivas de movimiento que reduzcan la presión intraabdominal.

Tips para levantarte o girar en la cama:



Para parto vaginal:

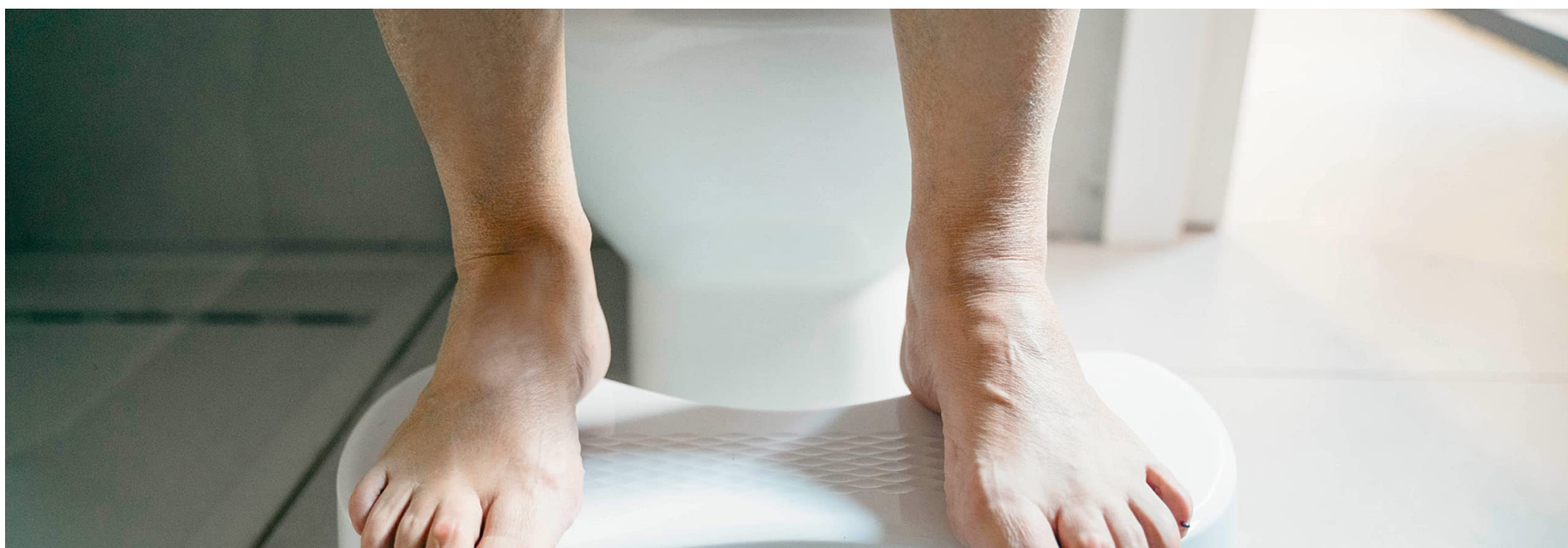
Para levantarte y girar en tu cama flexiona primero tus rodillas apoyando tus pies en la cama, gira hacia tu costado lentamente y baja tus pies de la cama. Empuja con tus brazos para sentarte y exhala para ponerte de pie. Evita movimientos que impliquen crunches o levantarte hacia enfrente ya que esto aumenta la presión intraabdominal y puede empeorar el dolor y lesionarte.

Para cesárea:

Para levantarte y girar en tu cama flexiona primero tus rodillas apoyando tus pies en la cama, usa un cojín o almohada pequeña para aplicar presión gentil sobre tu incisión y gira

hacia tu costado lentamente. Baja tus pies de la cama y empuja con tus brazos para sentarte aplicando presión gentil con el cojín en tu cicatriz. Continúa aplicando presión gentil con el cojín y exhala haciendo una contracción suave de tu abdomen para ponerte de pie. Evita movimientos que impliquen crunches o levantarte hacia enfrente ya que esto aumenta la presión intraabdominal y puede empeorar el dolor o abrir la incisión.

Tips para ir al baño:



Para parto vaginal:

Al evacuar usa un banquito para apoyar tus pies y reducir presión en tu perineo. Evita pujar conteniendo la respiración, pues esto aumenta la presión intraabdominal. En su lugar, exhala como si estuvieras soplando una vela mientras evacuas. Si tuviste desgarro o episiotomía usa un paño mojado y presiona gentilmente tu perineo al evacuar.

Para cesárea:

Al evacuar usa un banquito para apoyar tus pies y reducir presión. Evita pujar conteniendo la respiración, pues esto aumenta la presión intraabdominal. En su lugar, exhala como

si estuvieras soplando una vela mientras evacuas. Puedes usar un cojín o toalla doblada para aplicar presión gentil sobre tu incisión mientras evacuas.

Tips para cargar a tu bebé:



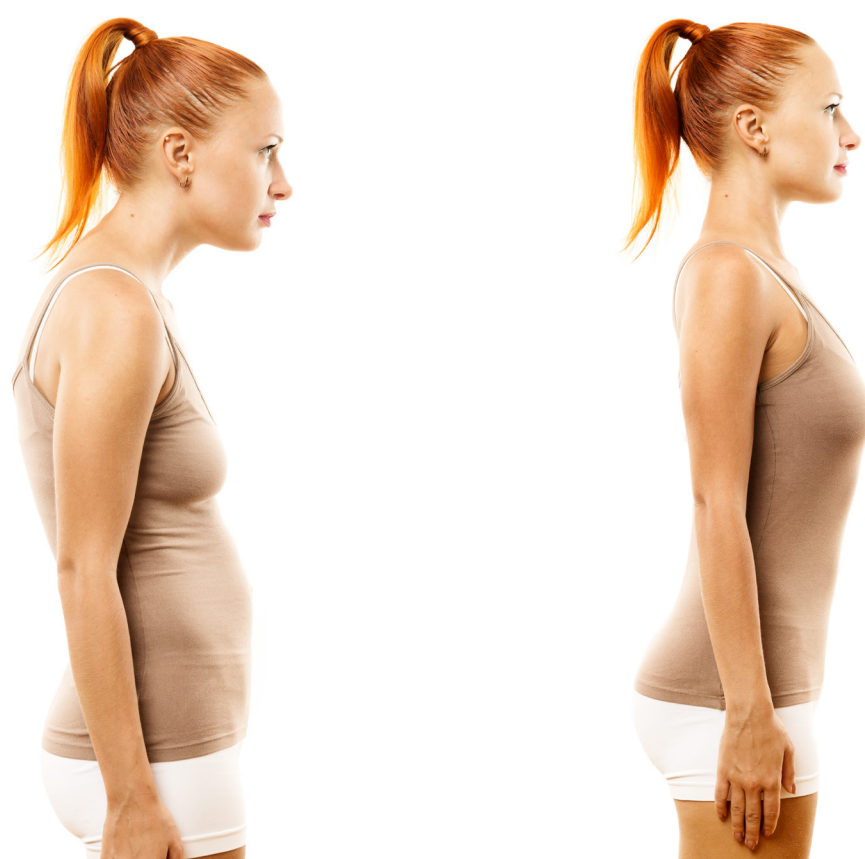
Para levantar a tu bebé de la cuna, inhala y dobla desde tu cadera flexionando ligeramente tus rodillas, acerca a tu bebé hacia ti y exhala para levantarlo. Para dejarlo en su cuna exhala al momento de ponerlo en el colchón doblando desde tu cadera. Evita doblar con la cintura manteniendo tu columna neutral y evita contener la respiración ya que esto aumenta la presión intraabdominal.

Tips para toser o estornudar, si tuviste cesárea.



Aplica presión gentil sobre la cicatriz con una pequeña almohada o cojín antes de toser o estornudar para reducir el dolor.

Tips de postura:



Es común que, en el posparto, especialmente durante la lactancia, las mamás adopten malas posturas, por ejemplo, estar con la pelvis hacia adentro, espalda jorobada y hombros redondeados aumentará la presión en tu abdomen y hará que luzca más flácido y abultado. Además, una mala postura restringe tu respiración y una respiración restringida no ayuda a favorecer la desinflamación del cuerpo. Para corregir tu postura, asegúrate que tu espalda esta derecha y tu pelvis en posición neutral, justo debajo de tus costillas. Si dibujaras una línea recta, esta debe pasar por tus orejas, hombros, cadera, rodillas y tobillos.

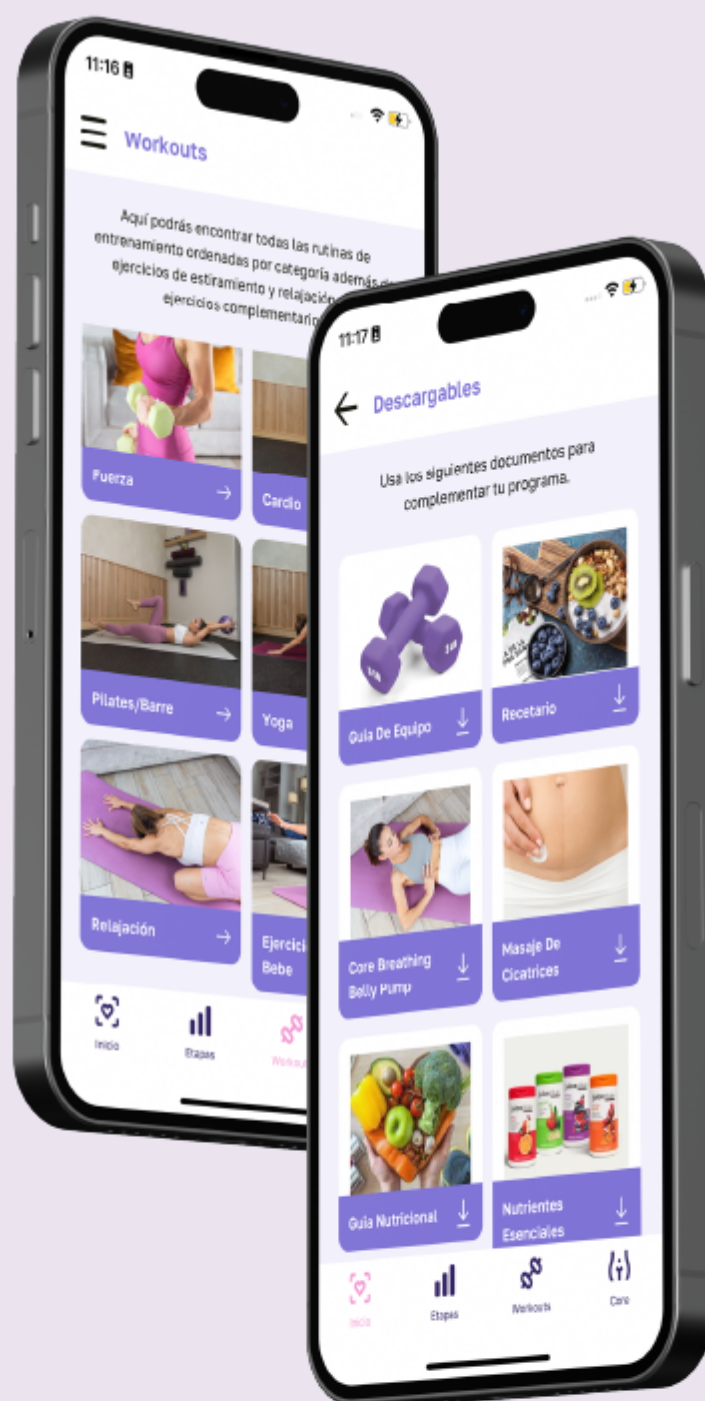
DESPUÉS DE UN PARTO O UNA CESÁREA, LA FORMA EN LA QUE TE MUEVES TAMBIÉN INFLUYE EN TU RECUPERACIÓN



Aprende a moverte,
cargar a tu bebé
y cuidar tu core
con seguridad.

ÚNETE A FITMOM POSPARTO CON 7 DÍAS GRATIS.

- ✓ Ejercicios guiados paso a paso para tu etapa posparto.
- ✓ Guía nutricional y recetas para sentirte mejor.
- ✓ Recursos y acompañamiento de la mano de expertas.
- ✓ Comunidad de mamás que están en el mismo camino.



QUIERO UNIRME AL PROGRAMA