junefitmom



EJERCICIOS PARA LAS PRIMERAS 8 SEMANAS POSPARTO: RECONECTA TU BASE

EJERCICIO EN LAS PRIMERAS 8 SEMANAS



En las primeras 8 semanas posparto se producen una gran cantidad de hormonas para la recuperación por lo que, en este periodo es clave iniciar con ejercicios para rehabilitar el core, la capa más profunda de tu pared abdominal que se encarga de estabilizar a tu cuerpo y está formada por tu diafragma, suelo pélvico, transverso abdominal y músculos estabilizadores de la columna. Sin importar si tuviste parto natural o cesárea o si hacías o no ejercicio antes, ***toda mamá debe pasar primero por este proceso*** y ***¡Nunca es tarde!*** Así tengas 4 meses o 1 año posparto es importante iniciar por la rehabilitación para poder corregir y recuperar la función adecuadamente. **¡No te saltes este paso!**



Piensa que es como si te lastimaras un pie y en lugar de primero rehabilitarlo decidieras iniciar corriendo. Créeme yo ya lo viví y enfrenté las consecuencias de no seguir ese proceso en mis primeros 2 pospartos. Sufrí de diástasis, incontinencia y hernia umbilical que después tuve que corregir y me tomó tiempo sanar. Miles de mamás han tomado mis programas y se han maravillado de los resultados al darse el tiempo de recuperar y sanar.

Estos son algunos de los ejercicios con los que puedes iniciar inmediatamente después del parto. Tan pronto como a las 12 horas.

Respiración diafragmática

Este es el punto de partida en el proceso de recuperación. Te ayudará a promover la desinflamación, a prevenir estreñimiento y a reducir el dolor. Para hacer este ejercicio:



1.

Recuéstate en tu cama con tus rodillas flexionadas y pies apoyados.



2.

Inhala gentilmente llenando tu abdomen y tus costillas de aire (inicialmente evita inflar demasiado) enfócate en crear expansión lateral en tus costillas.

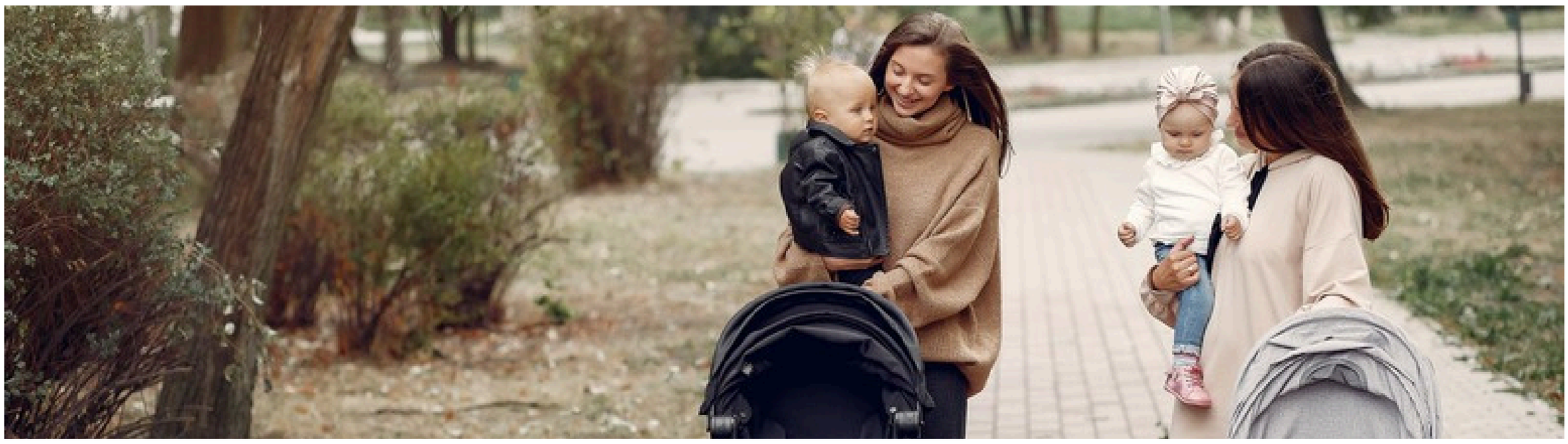


3.

Exhala suave y despacio por la boca como si estuvieras soplando una vela y deja que el aire salga completamente.

Practica este ejercicio por 5 minutos hasta 3 veces al día.

Caminar



Te ayudará a prevenir acumulación de líquido y formación de coágulos. Inicia con caminatas cortas y lentas tan pronto pase el efecto de la anestesia y poco a poco ve incrementando la distancia y duración escuchando a tu cuerpo y lo que vaya tolerando. Salir a caminar con tu bebé en la carriola es una gran forma de hacerlo y además le beneficia a tu bebé.

Ejercicios de suelo pélvico



Después de un embarazo y de un parto esta musculatura ubicada en la base de tu pelvis queda muy debilitada y estirada y es necesario recuperar su fuerza y función. El suelo pélvico debe funcionar en coordinación con el diafragma y otros músculos del core por lo que los kegels no son un ejercicio efectivo para fortalecerlo.

**Si hubo desgarro o episiotomía durante el parto, empieza con contracciones más gentiles y rápidas.*

En este video te enseño cómo identificar y activar correctamente tu suelo pélvico

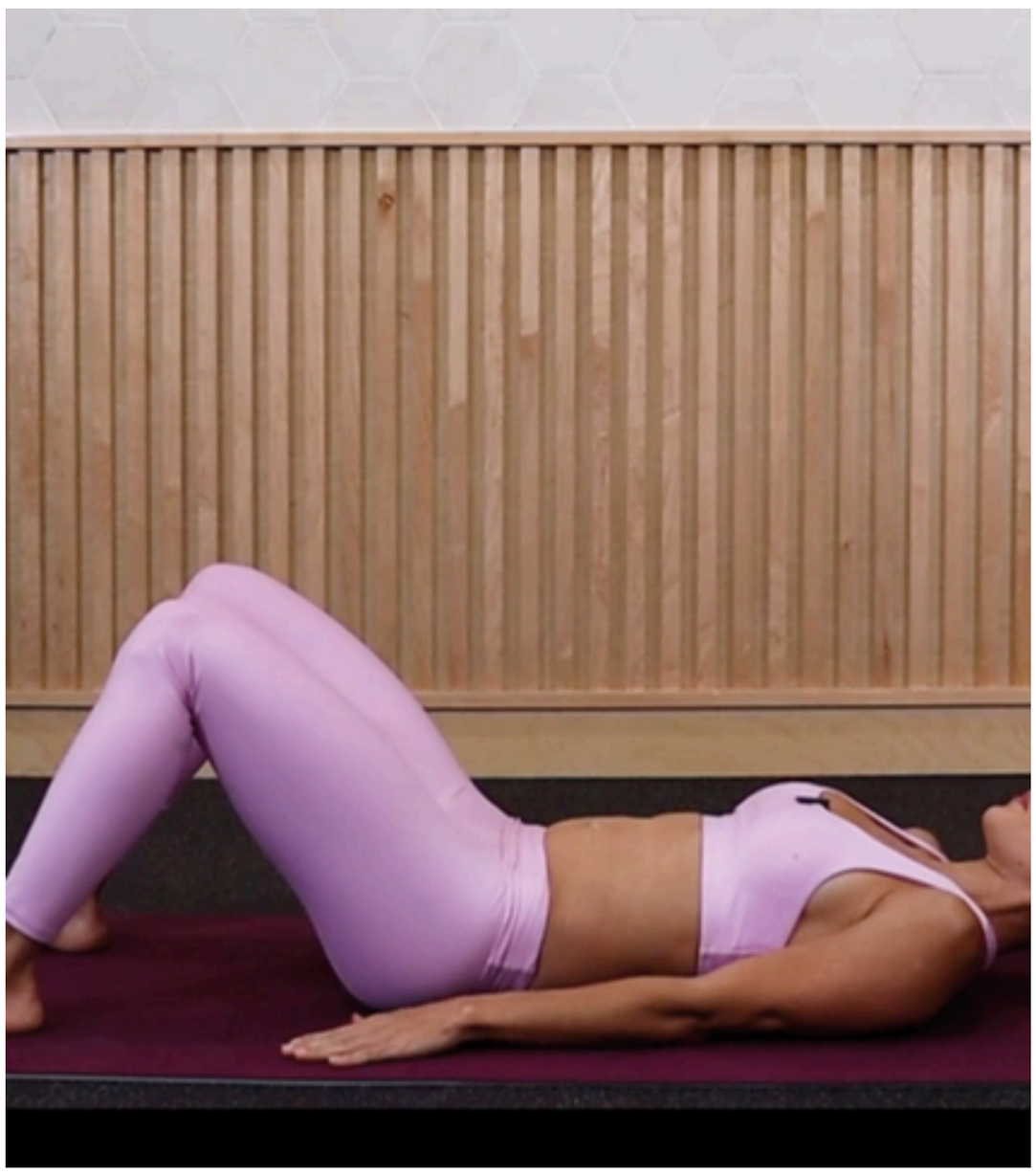


VER VIDEO

Core Breathing

El core se refiere a la capa más profunda abdominal y está formado por tu diafragma (músculo de respiración), tu suelo pélvico (músculos que dan soporte a tu pelvis y órganos pélvicos), transverso abdominal (tu faja natural) y los multífidos (estabilizan la columna). Iniciar tan pronto sea posible con ejercicios para recuperar la fuerza y función de esta musculatura es clave para poder estabilizar tu cuerpo, regular la presión intraabdominal y realizar tus movimientos de forma segura.

Para realizar este ejercicio correctamente:



1.

Acuéstate boca arriba con tus rodillas flexionadas y pies apoyados. También puedes hacer el ejercicio sentada, pero asegurando mantener una alineación adecuada, sentada sobre tus isquiones (huesitos de asiento) y con tu espalda derecha.

2.

Inhala por la nariz intentando llenar de aire tu abdomen y expandiendo tus costillas lateralmente (si te cuesta lograr la expansión coloca tus manos en la parte baja de tus costillas e intenta empujarlas hacia afuera con tu respiración).



Ejercicios de movilidad y relajación

En los primeros meses posparto muchas mamás pasan horas sentadas amamantando a sus bebés, arrullándolos en el sillón o con el bebé encima. Y pasar mucho tiempo sentadas se traduce en mayor tensión y debilidad en músculos, más dolor, menos rango de movimiento y mayor dificultad para realizar movimientos como agacharte o caminar. Incorporar 5 a 10 minutos de ejercicios de movilidad y estiramiento cada día te ayudará a reducir tensión y dolor.

En este video te enseño algunos ejercicios de movilidad y estiramiento



VER VIDEO

jimefitmom

Esta guía es el primer paso, completaste solo 10%

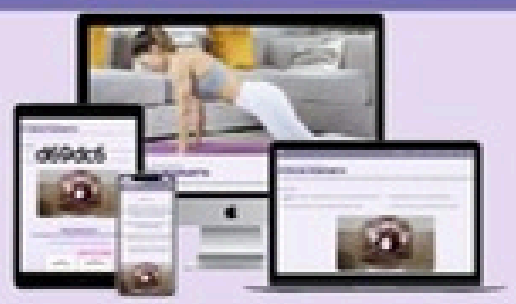
10% **90%**

Con esta guía
podrás:



Ejercicios iniciales básicos

Con Fitmom Posparto
podrás completar tu recuperación



- 8 semanas de rehabilitación
- Calendario semanal con ejercicios progresivos
- Técnica muscular segura
- Mommy pooch + diástasis
- Manual de recuperación de parto y cesárea
- Recetarios + nutrición
- Recursos descargables para completar tu recuperación
- Plan de rutina semanal de 40 a 45 minutos e incluye rutinas 15 minutos para días con tiempo limitado.

7 DÍAS GRATIS

+50% DE DESCUENTO

en tu plan semestral

QUIERO DESBLOQUEAR MI RECUPERACIÓN COMPLETA