

# #emb

EMBARAZADAS HOY - MOBILE

## Actividad **física** en el **Embarazo** y **Postparto**

*Lic. Mariela Villar*



Nombre del bebé:

**Lucas**

*Aquel que reluce*

baby jogger®

10%  
OFF

## city premier™

Capota 3 posiciones,  
protección UPF 50+.

Freno de mano.

Asiento reversible.

Plegado compacto.

de 6 a 23 kg.

Ruedas delanteras,  
fijas o giratorias.

Ahora podés  
comprar online

~~\$ 14.999~~

**\$ 13.499**

Pagá en hasta 12 cuotas

Encontranos en

[www.babyjoggerweb.com.ar](http://www.babyjoggerweb.com.ar)

Promoción válida y exclusiva para las compras realizadas  
en [www.babyjoggerweb.com.ar](http://www.babyjoggerweb.com.ar) desde el 1 al 30 de junio de 2018

Descubrí toda la línea en [f](https://www.facebook.com/babyjoggerarg) [i](https://www.instagram.com/babyjoggerarg) babyjoggerarg [babyjoggerweb.com.ar](http://babyjoggerweb.com.ar)

Adquirí nuestros productos en los principales negocios del país. Distribuidor para Argentina: Wayna S.A.  
Av. Tte. Donato Álvarez 1660 - CABA - 0114583.0101 - [info@waynaargentina.com.ar](mailto:info@waynaargentina.com.ar)

# Especial: Actividad Física en el Embarazo y Post Parto

---

## Actividad Física en el Embarazo

La práctica regular de ciertos ejercicios físicos en el embarazo y postparto posibilitará mejorar la postura y evitar ciertas dolencias habituales durante este período. Además, ayudará a acondicionar la musculatura para tomar luego con mayor confianza al bebé, tanto para trasladarlo como para amamantarlo.

A medida que el embarazo progresa, se incrementan las posibilidades que la futura mamá adquiera posturas incorrectas, debido al peso adicional que debe sobrellevar, ya que la columna y los músculos no tienen la suficiente fortaleza ni la flexibilidad necesarias que requieren para afrontar este proceso.



Ciertos niveles altos de hormonas, como la relaxina y la progesterona, extienden y ablandan los ligamentos, en especial los de la zona lumbar, de modo que tienden a tensar con facilidad las articulaciones de la columna.

Para aumentar la resistencia y el tono muscular del tren superior, se recomienda realizar ejercicios de fuerza de brazos, que comprometan a los tríceps, los bíceps y los hombros, los cuales se pueden acompañar con pesitas para, luego, poder tomar con mayor seguridad al bebé. Para mejorar el retorno venoso son recomendables ejercicios de movilidad en miembros inferiores y no olvidar ejercicios en cuadrupedia y de pie para trabajar la zona dorsal.

Para reducir estas molestias, es importante que se practiquen ejercicios específicos para embarazadas, acompañada de un profesional, quien mediante una aten-



*Llevá adelante  
un embarazo  
activo y  
saludable,  
pleno de  
energía.*

ción personalizada aconsejará qué tipo de prácticas son más adecuadas según el estado físico y momento de gestación. De esta manera, ayudará a llevar adelante un embarazo activo y saludable, pleno de energía.

### **Algunos ejercicios de guía:**

1 – Elongación costal: Rodillas en semiflexión, extender un brazo y el otro, una y otra vez, sin hiperextender la zona lumbar. ( repetir 5 veces de c/lado).

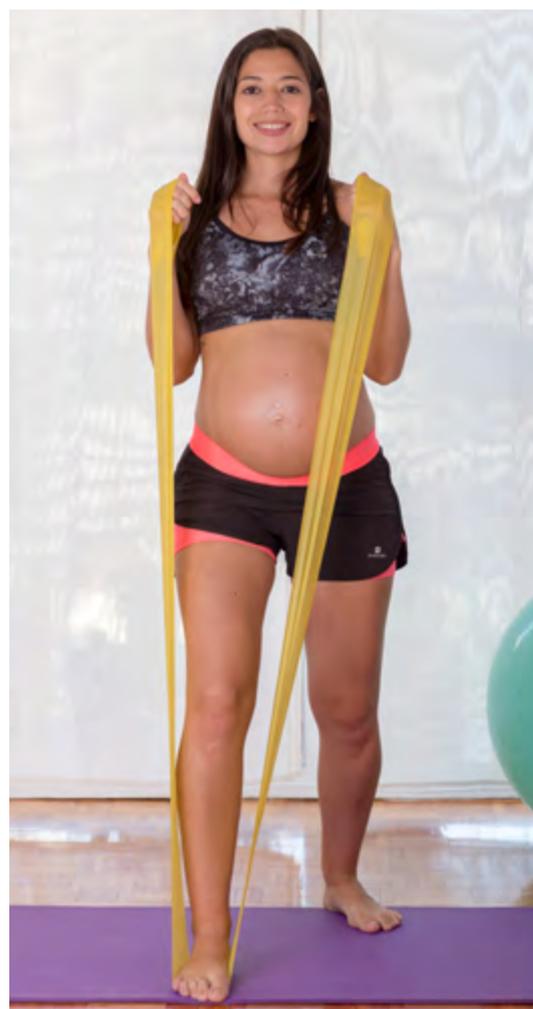
2 – Movilidad de la articulación humeroescapular: de pie con rodillas en semiflexión, tomar una pica y elevar los brazos llevándola hacia arriba y luego el mismo ejercicio hacia el pecho, alineando hombros, codos y muñecas a la misma altura. (Repetir 10 veces cada ejercicio).

3 - Fuerza de brazos, bíceps: de pie pisar la banda y tomarla con ambas manos, flexionando antebrazo so-

bre el brazo. Codos pegados al cuerpo. (Repetir entre 12 a 15 veces).

4 – Fuerza de brazos, triceps: misma posición inicial que el ejercicio anterior, tomar la banda y extender el brazo hacia atrás elevándolo. (Repetir entre 12 a 15 veces).

5 – Fortalecimiento de dorsales: en cuadrupedia, elevar un brazo y el otro. Las piernas deben estar separadas al ancho de caderas, manos apoyas debajo de los hom-



# Mejorá el retorno venoso con ejercicios de movilidad

bros. (Repetir 10 veces).

6 – Al ejercicio anterior, incorporar pierna contraria al elevar cada brazo. (Repetir 10 veces ).

7 – Movilidad de columna: misma posición inicial en cuadrupedia, llevando la columna hacia arriba “redondeando” mirando el bebé, volver luego a la línea media. (Repetir entre 8 y 10 veces)

8 – Relajación de lumbares: continuando en cuadru-



**NUEVO**  
General Electric  
Voluson E10 5D  
Unico en CABA  
y GBA

## ECOGRAFIAS 5D

TECNOLOGIA 4D HD LIVE SLICE - ULTIMA GENERACION

**TU BEBE MAS CERCA**

**ALTA DEFINICION**

**CD+DVD+IMPRESION**

**10% Dto.**  
**CON ESTE AVISO**



**CENTRO DE DIAGNOSTICO ECOGRAFICO**  
**DR. CARLOS CANETTI**

**CENTRAL DE TURNOS**  
**Tel. 4901-6543**

Av. Rivadavia 5170, 4º A - CABA - [www.centroecograficocanetti.com](http://www.centroecograficocanetti.com)

pedia, apoyar antebrazos y movilizar las caderas hacia un lado y el otro, luego de manera circular. (Repetir entre 8 y 10 veces)

9 – Relajación de lumbares: decúbito dorsal, llevar las rodillas al pecho, abriendo las piernas, tomándolas con cada mano. Realizar movimientos circulares, 5 para cada lado.



2 a 3 veces según vaya avanzando el estado físico de la mamá.

## Ejercicios acompañados por un profesional

Toda la secuencia de ejercicios se puede repetir entre



**PH Maternity**  
Ropa Futura Mamá

Viamonte 632 - Piso 3 - CABA - Tel. 4328-9108





**ISOFIX**  
Z-20

Lo dejás en las mejores  
manos, después de las tuyas.

### Butaca de Seguridad ISOFIX

- Grupo 1+2+3 (9-36 Kg)
- Cinturón de seguridad de 5 puntos
- Apoyacabeza ajustable en altura
- Respaldo reclinable
- Aprobada por la ECE R44/04



Z-22



DESMONTABLE

Z-19



Z-21

Booster

Todas las butacas Felcraft están **HOMOLOGADAS**

Todo para tu Bebé: Travel System - Cunas - Sillas de Comer -  
Butacas de Seguridad - Andadores - Juguetes y más.

# Actividad Física en el Post Parto

Casi todas las mamás sueñan con recuperar su figura de manera inmediata después del parto. Pero luego de dar a luz, hay que adaptarse a los cambios físicos y anímicos que se producen en toda mujer y acomodarse a las rutinas del bebé.

Una vez que el obstetra lo autorice -generalmente entre los 30 y 40 días, dependiendo si se tuvo un parto



por vía baja o por cesárea- la flamante madre podrá comenzar a realizar actividad física en forma gradual, con la supervisión de un profesional especializado. Hay que recordar que el abdomen se va deshinchando lentamente durante el primer mes; el útero vuelve a su lugar en los tres primeros meses y las caderas tardan entre 8 y 9 meses en



Amar  
es proteger

reacomodarse.

Además de comenzar con clases de gimnasia en un centro especializado, se pueden realizar caminatas al aire libre, 30 a 60 minutos al día ayudarán a oxigenarse y cambiarán el humor del día.

La gimnasia post parto debe ser en un comienzo leve y luego ir incrementando su ritmo y cargas externas. La reciente mamá estará cansada y tratando



de descansar cuando el bebé duerme, como así también tratando de coordinar las tomas de pecho. Antes de comenzar cada sesión de actividad física, es recomendable que la mamá le de el pecho al bebé, así está más liviana y el bebé se quedará tranquilo y satisfecho.

Se debe hacer mucho hincapié en la postura, ya que es de suma importancia en el período de lactancia,

**embarazo activo**



011 4825-8234

para que la mamá no discontinúe de darle el pecho por dolores posturales. Recordar que la actividad física en el post parto, es nexa entre la actividad física que se hacía en el embarazo y la actividad física que la mamá retome, luego de la recuperación post parto.

### **Algunos ejercicios de guía:**

Continuar con los ejercicios de movilidad general que se realizaban durante el embarazo. Tanto los de movilidad de la articulación escapulohumeral como los de la articulación coxofemoral

1 – Fuerza de brazos – Bíceps: sentada con piernas cruzadas, espalda recta, tomar una pesita de 1 – 2 k, según el entrenamiento previo de cada mamá, y flexionar el antebrazo sobre el brazo. (Realizar entre 12 a 15 repeticiones).

2 – Fuerza de brazos – Tríceps: misma posición inicial que el ejercicio anterior, tomar pesitas con ambas manos y extenderlas hacia arriba. (Realizar entre 12 a 15 repeticiones).

3 – Activación de faja abdominal: recostada con piernas en semiflexión y brazos a los costados, llevar ombligo al suelo y relajar. (Repe-



tir entre 15 a 20 veces).

4 – Fortalecimiento de la faja abdominal y suelo pélvico: de pie, con brazos a los costados, alineada hacia arriba, leve inclinación del tronco hacia adelante. Realizar 3 inspiraciones y exhalaciones y en la 3° soltar todo el aire, llevando el abdomen sin deshacer la postura. (Repetir el ejercicio 3 veces si deshacer la postura. Sostener en apnea primero 5 segundos hasta

llegar progresivamente a 15 segundos).

5 – Ejercicio aeróbico: realizar una caminata ligera. Puede ser con o sin el bebé. Puede ser de manera diaria y además intercalando ejercicios localizados. De 30 a 60 minutos diarios es lo ideal.

Asesoró:

Lic. Mariela Villar

Creadora & Directora de Embarazo Activo®



## Cupones de Descuento

[bebe-shopping.com.ar](http://bebe-shopping.com.ar)

# Otras ediciones



**#emb**  
EMBARAZADAS HOY - MOBILE

¿Qué sucede con los **senos** durante el **embarazo**?

¿Cuándo consultar al **médico**?

Preparación de los **pezones**

Nombre del bebé: **Isabela**  
*Dios es abundancia*



**embarazadas**  
FULL DIGITAL

hoy

Nombre del bebé: **Francesca**  
*Misteriosa*

**Cómo evitar los dolores de columna durante el embarazo**



**embarazadas**  
FULL DIGITAL hoy

Nombre del bebé: **Benjamin**  
*Asociado al éxito superior*

**Miedo al parto**



**embarazadas**  
FULL DIGITAL hoy

Nombre del bebé: **Noah**  
*Aliviar*

¿Por qué se debe consumir ácido fólico antes y durante el embarazo?



**embarazadas**  
FULL DIGITAL hoy

Nombre del bebé: **Valentino**  
*Fuerte, saludable.*

**Cómo dormir durante el embarazo**