



ejercicios con pelota esferodinamia

Obstetra partera
Alexandra Antúñez

- Ejercitar los músculos que participan en el parto, mejoran la elasticidad, principalmente el periné.
- Aumenta la flexibilidad de articulaciones pélvicas.
- Mejora el intercambio gaseoso entre la madre y el bebé.
- Ayuda a la madre a adaptarse a las modificaciones producidas por el embarazo.

BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIOS DURANTE EL EMBARAZO

RESPIRACIÓN

En cada ejercicio que realices es muy importante que lo acompañes con la respiración, para practicarla durante el embarazo. Con el fin de prepararte para el día del trabajo de pre parto y parto.

● ¿Cuándo se realiza?

Cuando aparecen las contracciones de trabajo de parto.

● ¿Cómo se realiza?

Se inspira aire por la nariz y se expira por la boca de forma lenta y pausada.

● ¿Cuánto debe durar?

Lo que dure la contracción uterina (entre 30 a 60 segundos), como resulta difícil retener el aire tantos segundos, se recomienda entre dos, máximo tres respiraciones en cada contracción.

● ¿Por qué debo respirar bien?

Debido a que disminuye el aporte de oxígeno hacia tu bebé durante las contracciones, por lo tanto mediante una buena respiración lo oxigenas, así como también te ayudará a tolerar mejor cada contracción.

RASTREO O RECONOCIMIENTO PERINEAL

Percepción de periné posterior y anterior.

El periné (músculo que se encuentra entre la vagina y el esfínter anal), debe ser ejercitado durante el embarazo con el fin de prevenir desgarros perineales o episiotomía (corte que se realiza cuando el periné es resistente para prevenir desgarros).



ALINEACIÓN DE COLUMNA



- Sentada (ángulo rodilla de 90°)
- Ambos pies apoyados totalmente en el piso

ROTACIÓN DE PÉLVIS

Realizá movimiento hacia los lados, con las piernas separadas en ángulo de 90° y bien apoyadas en el piso. Siempre el periné debe estar bien apoyado sobre balón.

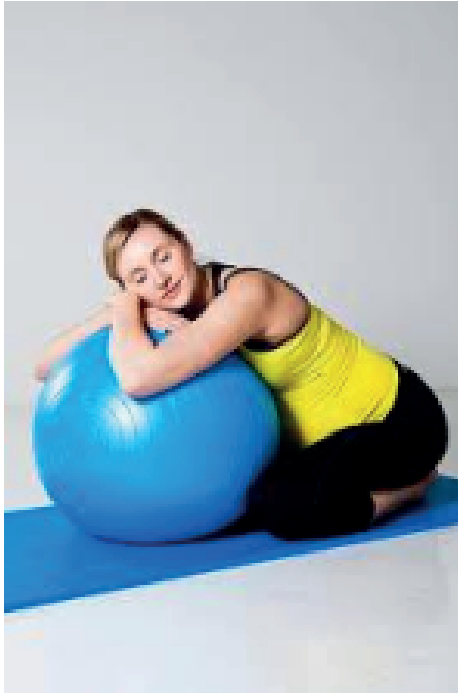


BÁSCULA - RESORTE - ROTACIÓN

Apoyá la pelota contra la pared a la altura de la espalda media, separá las piernas, hacé un movimiento de flexión y extensión de las piernas.

FLEXIÓN

Liberación lumbo sacra (complemento con erizo)



Una de las posiciones mas escogidas para adoptar en el trabajo de parto, por su mayor relajación.

Ideal para realizar masajes lumbares.

EXTENSIÓN

Espalda apoyada sobre pelota, piernas separadas

Movimiento hacia atrás y adelante

Este ejercicio permite masajes sobre toda la columna vertebral



MASAJES LUMBARES

Los masajes en la zona lumbar (espalda baja), ayudan a aliviar las molestias en esa zona cuando las contracciones se hacen intensas.

Lo pueden realizar con pelotitas de pincho o de tenis. El acompañante debe hacer movimientos circulatorios, comenzando por la zona lumbar, extendiéndose hacia los lados y el resto de la espalda.



EXTENSIÓN LATERAL

Extender hacia un lado los miembros superiores y luego hacia el otro, con piernas flexionadas y separadas o una pierna flexionada y la otra en extensión.



1. Descanso de miembros inferiores
2. Flexionar y extender las piernas de manera de tocar con la pelota el suelo pélvico, y extender realizando movimiento hacia los lados.

3. Mantener las piernas rectas y levantar la pelvis.



POSICIONES PARA PUJAR



Siempre con las piernas separadas con el fin de ampliar los diámetros de la pelvis y el descenso de la cabeza del bebé.

RESPIRACIÓN: Se inhala aire y se retiene en los pulmones, se realiza fuerza de pujo durante el tiempo que dura la contracción. El fin es provocar que baje el bebé por el canal de parto.

RESPIRACIÓN

En cada ejercicio que realices es muy importante que lo acompañes con la respiración, para practicarla durante el embarazo. Con el fin de prepararte para el día del trabajo de pre parto y parto.

● ¿Cuándo se realiza?

Cuando aparecen las contracciones de trabajo de parto.

● ¿Cómo se realiza?

Se inspira aire por la nariz y se expira por la boca de forma lenta y pausada.

● ¿Cuánto debe durar?

Lo que dure la contracción uterina (entre 30 a 60 segundos), como resulta difícil retener el aire tantos segundos, se recomienda entre dos, máximo tres respiraciones en cada contracción.

● ¿Por qué debo respirar bien?

Debido a que disminuye el aporte de oxígeno hacia tu bebé durante las contracciones, por lo tanto mediante una buena respiración lo oxigenas, así como también te ayudará a tolerar mejor cada contracción.

Para realizar los ejercicios y la respiración en tu casa escoge:

- Un momento del día que estés más tranquila
- Luz tenue
- Música de relajación (clásica, de yoga..)
- Ropa cómoda
- Ingesta de líquidos
- Comenzá con 10 minutos por día, y a medida que transcurran los días vas aumentando la frecuencia y el tiempo.

No olvides acompañar cada ejercicio con la respiración: inspira y expira lentamente.



RECUERDA...