Ejercicios para Hacer Durante el Embarazo

Estos ejercicios son buenos para las mujeres embarazadas.

1. Ejercicios Kegel

Antes del cuarto mes:

- Acuéstese boca arriba. Coloque una almohada debajo de su cabeza y cuello.
- Deje los brazos a sus costados
- Doble las rodillas. Separe los pies unas 12 pulgadas. Mantenga las plantas de los pies planas en el piso.
- Apriete los músculos alrededor de su vagina y ano. Manténgalos apretados por 5 a 10 segundos. Estos son los músculos que usa cuando orina (hace pis). Detenga el flujo por un segundo. Estos son los músculos que quiere tensionar y relajar.
- Lentamente deje que se relajen los músculos
- Haga hasta 10 a 20 Kegels seguidos, por lo menos tres veces al día

Después del cuarto mes:

- Haga Kegels de pie o sentada
- No se acueste boca arriba. Debido a que su útero está aumentando de tamaño, puede aplicar demasiado peso sobre los vasos sanguíneos grandes de la espalda. Puede ser que usted y su bebé no reciban suficiente oxígeno si se acuesta boca arriba.
- Haga hasta 10 a 20 Kegels seguidos, por lo menos 3 veces al día

2. Inclinación de la Pelvis

Antes del cuarto mes:

- Acuéstese boca arriba en el piso
- Presione la parte inferior de su espalda contra el piso mientras exhala
- Relaje su columna mientras inhala profundamente
- Repítalo cinco veces, dos veces al día cuando sea posible

Después del cuarto mes:

- Póngase de pie contra una pared
- Presione su espalda contra la pared mientras exhala
- Luego relaje su columna mientras inhala profundamente
- Repítalo cinco veces, dos veces al día cuando sea posible
- No se acueste boca arriba. Debido a que su útero está aumentando de tamaño, puede aplicar demasiado peso sobre los vasos sanguíneos grandes de la espalda.

3. Gato Enojado

Realice este ejercicio para reducir el peso de su útero en la columna.

- Póngase a en cuatro patas. Haga que su espalda quede plana.
- Mantenga rectos su cabeza y cuello.
- Arquee su espalda como un gato enojado. Tensione los músculos de su vientre.
- Manténgalos tensionados por tres segundos
- Luego relájese. Vuelva a poner su espalda en posición plana.
- Realice este ejercicio cinco o seis veces al día. También puede realizarlo durante el trabajo de parto.