

salud pública



## Consejos para la salud de la embarazada



Junta de Comunidades de  
Castilla-La Mancha  
www.jcmla.es

# CONSEJOS PARA LA SALUD DE LA EMBARAZADA



Edita: Consejería de Sanidad

Diseño, maquetación e impresión: AGSM. Telf. 967 21 55 47

D.L.: AB-98-2002

# INTRODUCCIÓN

Con tu embarazo comienzas una etapa llena de cambios, ilusiones y sensaciones nuevas, aún cuando este embarazo no sea el primero. Vívelo activamente y comparte todo ello con los que te rodean.

El embarazo conlleva una serie de cambios físicos, funcionales y psicológicos que generalmente transcurren con normalidad. Ocasionalmente pueden aparecer complicaciones, bien como consecuencia del propio embarazo, bien porque alguna enfermedad materna se ve agravada. Por todo ello es muy importante para tu salud y la de tu futuro hijo que te cuides y que acudas a todos los controles periódicos a los que te citen los sanitarios que te atienden a lo largo de tu embarazo.

A continuación, trataremos de orientarte sobre algunas cuestiones que te ayudarán a cuidar tu embarazo y a vivirlo de forma saludable.

# ¿ESTÁS EMBARAZADA?

## ¿ESTÁS EMBARAZADA?

### ¿CÓMO SÉ QUE LO ESTOY?

Para la mayoría de las mujeres, lo normal es que el primer signo de gestación sea una "falta". Existen muchas razones para saber si estás embarazada. Cuanto antes lo sepas, antes podrás empezar a cuidarte tú y a tu futuro hijo. La confirmación precoz del embarazo tiene especial importancia pues, durante los primeros 3 meses, debes tomar suplementos de ácido fólico para prevenir defectos en el desarrollo del cerebro y columna vertebral del niño (espina bífida y anencefalia). Es más, sería recomendable empezar a tomarlo un mes antes de la gestación, por ello si estás pensando en quedarte embarazada acude a tu médico, él te orientará.

La confirmación precoz del embarazo tiene también importancia si estás tomando algún medicamento, ya que ciertos fármacos pueden dañar al niño en su desarrollo, así como la exposición a determinadas dosis de radiaciones.



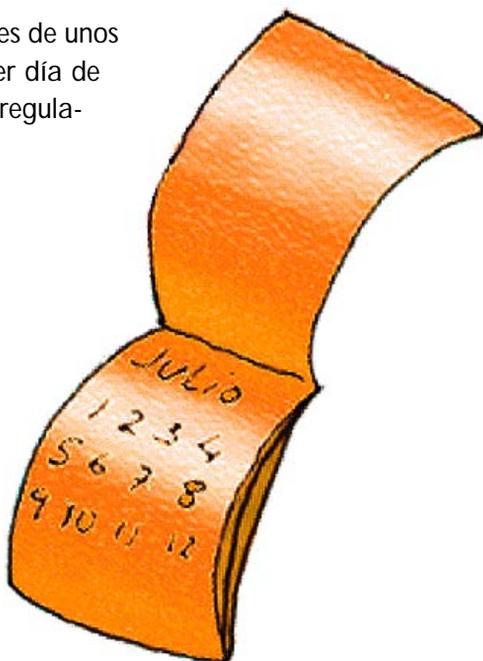
## ¿CÓMO SE HACE EL DIAGNÓSTICO?

Al inicio del embarazo se libera una hormona hacia la sangre de la madre. La presencia o ausencia de esta hormona en la sangre y en la orina de la mujer confirmará si está embarazada o no. Habitualmente se determina mediante un sencillo test en orina y, en casos especiales, se precisa su análisis de sangre.

Espera siempre unos días tras la primera falta antes de analizar tu orina, para que exista gran concentración de esta sustancia y sea detectada por el test. Puedes llevar una muestra de orina (procura que sea la primera de la mañana) a tu Centro de Salud, a una farmacia, o hacerlo tú en casa utilizando los tests que existen en el mercado para tal fin.

## FECHA PROBABLE DE PARTO

La duración media del embarazo es de unos 280 días contando desde el primer día de la última regla (si tus reglas son regulares).



# CAMBIOS

## CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO

---

### 1. CAMBIOS FÍSICOS

Durante el embarazo tu cuerpo tiene que adaptarse para dar cabida al niño y al mismo tiempo prepararse para la lactancia. Para esta adaptación serán necesarios una serie de cambios físicos que puede que te provoquen algunas molestias, pero también es posible que no las tengas. A continuación te citamos algunas de las más frecuentes:

- **Náuseas y vómitos:** están provocados por el aumento de la hormona gonadotropina coriónica, producida al principio del embarazo. Pueden aparecer además alteraciones del gusto y del olfato, resultándote ahora desagradables olores o sabores que antes no lo eran o viceversa, resultarte agradables comidas que antes no estaban entre tus favoritas.
- **Digestiones “pesadas” y “ardores” de estómago:** debido al aumento de tamaño del útero que desplaza el estómago hacia arriba y al intestino hacia atrás, lo que hace más lenta la digestión.
- **Estreñimiento y flatulencia (“gases”):** causados por el enlentecimiento en el vaciado del estómago y en la movilidad del intestino.
- **Hemorroides:** son más frecuentes al final del embarazo, debido a la presión que ejerce la cabeza del niño sobre estos vasos sanguíneos. El estreñimiento favorece su aparición y las agrava, por ello debes evitarlo.
- **Aumento del número de veces que vas a orinar:** más frecuente en los primeros y últimos meses de embarazo, por la presión del útero sobre la vejiga.
- **Aumento de la cantidad de flujo (secreción vaginal):** debes evitar la humedad en la zona, pues favorecería la aparición de hongos. Para ello cámbiate a menudo, manteniendo la zona lo más seca posible. Dúchate a diario.

- **Mareos y tensión baja**: suelen producirse al tumbarte boca arriba, al presionar el útero la vena cava inferior. Se alivia si te pones tumbada sobre el lado izquierdo.
- **Varices y edemas**: sobre todo en las piernas, por la tendencia al estancamiento de la sangre.
- **Calambres**: se deben a la falta de calcio.
- **Congestión nasal**: por el aumento de estrógenos.
- **Dificultad en la respiración**: el diafragma se encuentra desplazado hacia arriba, lo que te dificulta la respiración.
- **Lumbalgias**: son molestias a nivel lumbar, debidas a la presión que el útero hace contra la columna, curvándola más de lo normal.
- **Las mamas aumentan de tamaño**: están preparándose para la lactancia. Al final del embarazo notarás que las venas más superficiales están más prominentes, los pezones se endurecen y junto con la areola, están de un color más oscuro.
- **Caries dental**: durante el embarazo y debido a una disminución del pH de la saliva hay más riesgo de aparición de caries. Por ello debes extremar la higiene y acudir al dentista si fuese necesario.
- **Estrías**: aunque no producen molestias físicas, si resultan antiestéticas. Se deben al estiramiento que sufre la piel en el abdomen y en las mamas, aunque también influyen factores genéticos y la deshidratación de la piel.



Además, es normal que durante el embarazo aparezcan manchas en la cara (cloasma) y una línea más pigmentada desde el pubis hasta el ombligo (“línea alba”). Suelen desaparecer en el puerperio.



## **2. CAMBIOS PSICOLÓGICOS**

Durante el embarazo también notarás cambios en tu estado de ánimo. Es normal que te encuentres más emotiva y sensible, que tengas miedos sobre si tu hijo nacerá normal o no, sobre el momento del parto y cómo se desarrollará. Todo ello es normal y lógico ante un momento de espera como éste y la incertidumbre sobre como terminará todo. Comunícate con tu pareja, cuéntale como te sientes y deja que él exprese también sus emociones.

## **COMO ALIVIAR LAS MOLESTIAS DEL EMBARAZO**

- Haz comidas ligeras pero frecuentes. Evita los alimentos ricos en grasas y los fritos. Prepara las comidas a la plancha o hervidas y aumenta en tu dieta el consumo de verduras, frutas y lácteos. Así aliviarás las molestias digestivas.
- Si tienes náuseas y vómitos al despertar por las mañanas, toma algo sólido en la cama, reposa un poco antes de levantarte y si puedes, toma el desayuno en la cama.
- Para evitar el estreñimiento toma mucha fibra: verduras, frutas, pan y cereales integrales. También van bien los yogures, los zumos y la miel en ayunas. Evita las hemorroides: no pases mucho tiempo de pie. Si ya las tienes, puedes calmar las molestias con baños de asiento con agua fresca o tibia.
- Descansa siempre que te sea posible con las piernas en alto y al mismo tiempo mueve los pies en sentido circular hacia un lado y luego al otro. Así favoreces la circulación venosa de las piernas.
- Si tienes edemas, evita las comidas saladas, los embutidos y conservas con gran contenido en sal. Si tomas agua mineral, que sea de bajo contenido en sodio.
- Si tienes calambres o lumbalgias (dolores en la zona de los “riñones”), ponte calor seco (por ejemplo, con paños calientes) sobre la zona afectada mientras reposas.
- Evita las malas posturas y no cojas peso en exceso. Agáchate doblando las rodillas y no la espalda.

- Si estás sentada, procura que tu espalda esté recta y apoye sobre el respaldo, usando cojines si fuese necesario. Al caminar y al estar de pie, tu espalda y cabeza han de estar erguidas y no echadas hacia delante.
- HAZ EJERCICIO A DIARIO: puedes caminar durante 1 hora todos los días, practicar la natación o hacer ejercicios de gimnasia suaves. Te ayudará a mantener una buena forma física y evitarás muchas de las molestias (estreñimiento, calambres, dolores de espalda...).



# HIGIENE PERSONAL

## HIGIENE PERSONAL. ALIMENTACIÓN.

### FORMA DE VESTIR.

#### **HIGIENE:**

La higiene diaria es muy importante durante todo el embarazo, ya que la sudoración y el flujo vaginal están aumentados, previniendo así posibles alteraciones que pudieran afectar la buena marcha de tu embarazo.

No hagas por propia iniciativa lavados vaginales, aunque tu flujo sea muy abundante. Si éste te produjera picores o tuviese mal olor, acude a tu médico.

Para evitar las caídas en el baño, pon una alfombrilla de goma, pegatinas antideslizantes.

Usa jabones neutros y aplícate una crema hidratante o aceite de almendras por el cuerpo mediante un suave masaje. Así reduces el riesgo de que te salgan estrías aunque su aparición depende también de otros factores, como las características de tu piel y el estiramiento que sufren las fibras musculares.

Durante el embarazo el riesgo de aparición de caries es mayor por ello debes extremar el cuidado de tus dientes y encías. Cepíllalos con frecuencia y acude al dentista si lo necesitas. Es aconsejable que vayas al menos al principio del embarazo.



## ALIMENTACIÓN:

Cuida tu alimentación, debe ser equilibrada. Una dieta equilibrada incluye alimentos de todos los grupos de nutrientes y además, es variada. El control de peso en el embarazo no debe basarse en la eliminación de algún grupo de ellos, sino en seguir una serie de pautas de acuerdo con las necesidades del embarazo:

- Carne, pescado, huevos: modera el consumo de alimentos que contengan grasas animales (sobre todo embutidos). Prioriza el pescado y los huevos sobre la carne. El pescado contiene ácidos grasos poliinsaturados que intervienen en la formación de estructuras del sistema nervioso y de la retina del niño.
- Patatas y Legumbres: tómalas 3 ó 4 veces a la semana.
- Fruta (3 o 4 piezas al día), y verduras y hortalizas (unas 4 o 5 raciones al día). Te aportarán vitaminas, minerales, fibra y ácido fólico.
- Pan, cereales, (mejor si son integrales), arroz y pasta. Su consumo regular ayuda en el control del peso, contrariamente a lo que habitualmente se piensa.
- Leche o derivados (queso, yogur...). Aproximadamente el equivalente a un litro diario. El calcio además te ayudará a prevenir la caries dental.
- Modera el consumo de sal, azúcar, bollería y bebidas excitantes (café, refrescos de cola...).
- Bebe entre un litro y medio y dos litros diarios de agua.

Evita tomar las carnes poco hechas y lava muy bien las verduras, frutas y hortalizas antes de tomarlas. Así evitarás el contacto con algunos agentes patógenos.

Te conviene tomar la comida repartida a lo largo del día: entre 4 y 6 tomas diarias no muy abundantes.

La ganancia de peso total en el embarazo oscila entre los 9-12 kilos, dependiendo de tu constitución y peso previo. **El exceso de peso te perjudica a ti y a tu hijo. Debes comer de todo pero con moderación.**

## **FORMA DE VESTIR:**

Procura utilizar ropa cómoda, holgada y transpirable que no te oprima. Utiliza calzado con poco tacón, te ayudará a mantener mejor el equilibrio, no perjudica a tu espalda y te cansarás menos.

Evita los calcetines o medias a la rodilla, sobre todo si te oprimen. Usa “pantys” que sean muy elásticos y si es posible, que favorezcan la circulación.

La ropa interior ha de ser preferentemente de algodón. Utiliza un sujetador que te proporcione una buena sujeción, con tirantes anchos y una banda alrededor del margen inferior. Si dejas que las mamas cuelguen sin soporte alguno pueden aparecerte estrías por distensión de la piel.



# CONTROLES

## LOS CONTROLES DEL EMBARAZO

Los controles se realizarán periódicamente, siendo el Equipo de Atención Primaria (médico, matrona, enfermera...) o tu ginecólogo, quien te marque la frecuencia de las visitas.

Deberás poner en su conocimiento cualquier enfermedad que hayas padecido, así como antecedentes de enfermedades en la familia.

Durante la visita o control, te pesarán, medirán la presión arterial, te pedirán análisis de sangre y orina. Es probable que te hagan un examen interno. Este examen quizá te resulte molesto, pero no es doloroso: conforme el médico introduce sus dedos, respira hondo y despacio por la boca y sigue haciéndolo con tanta lentitud como te sea posible.

No olvides acudir siempre a los controles con tu "Cartilla de Salud de la Embarazada" o tu historia del embarazo. En ella te irán anotando todos aquellos datos que necesites para controlar tu embarazo y a tu futuro hijo/a.

## **SITUACIONES DE RIESGO DURANTE EL EMBARAZO**

Si en cualquier momento de tu embarazo te ocurre cualquiera de las situaciones que a continuación citamos, debes acudir sin pérdida de tiempo al médico:

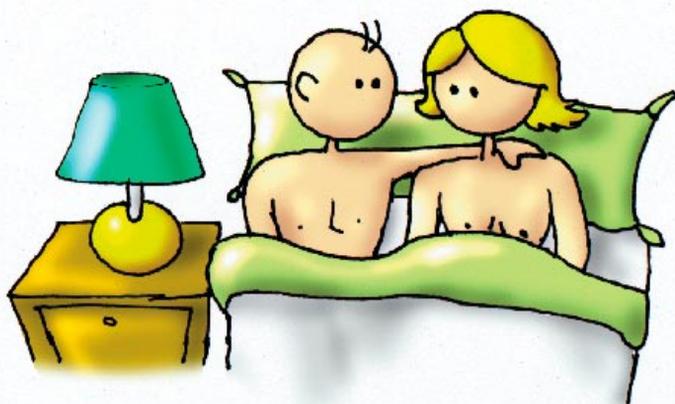
- Hemorragia vaginal.
- Pérdida de líquido por la vagina (rotura de la bolsa de las aguas).
- Contracciones.
- Dolores de cabeza intensos y continuos.
- Escalofríos y fiebre.
- Hinchazón de cara, manos, pies o tobillos.
- Dolor en el abdomen o en el pecho.
- Vómitos persistentes.
- Orina con sangre o volumen escaso.

# RELACIONES SEXUALES

## RELACIONES SEXUALES DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo, las relaciones sexuales no tienen por qué interrumpirse o ser distintas a las normales. Es importante ir adaptando vuestra sexualidad a la evolución del embarazo. Se pueden mantener relaciones sexuales completas con coito en cualquier mes del embarazo y las veces que quieras (sólo en muy pocos casos y por recomendación del médico conviene evitar el coito). Quizá experimentes sentimientos de culpa al pensar que estás haciendo algo peligroso para el niño/a. Tienes que saber que la bolsa de las aguas protege al niño/a y el tapón mucoso proporciona un sello, de modo similar al corcho de una botella.

Conforme avanza el embarazo, algunas posturas habituales suelen resultar incómodas. Ya iréis descubriendo posturas más cómodas para los dos.



# ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Un embarazo no es motivo para abandonar las actividades habituales. Evita llegar al cansancio. Puedes trabajar, salvo en una actividad de riesgo especial.

Descansa siempre que puedas y pon las piernas en alto. Duerme a medida de tus necesidades, es normal que tengas más sueño de lo habitual, aunque también puede ser que te cueste conciliar el sueño. El ejercicio te ayudará a dormir mejor.

Si necesitas viajar, en principio no hay inconveniente. Si el viaje es en coche, haz una parada cada dos horas y camina un poco. Si tu médico no lo contraindica, puedes viajar en avión o barco en los dos primeros trimestres del embarazo. Al final del embarazo, si tienes que viajar consulta a tu médico.

No tomes medicamentos de ningún tipo sin control médico. Determinadas medicinas pueden ser peligrosas para tu futuro hijo/a, sobre todo en los primeros meses.

No abuses de las bebidas alcohólicas, procura beber lo mínimo o mejor nada.

Este es un buen momento para dejar de fumar. El consumo de tabaco, alcohol o drogas durante el embarazo multiplica el riesgo de que el recién nacido tenga bajo peso al nacer y otros problemas de salud. Consulta con tu médico.



# ¿CÓMO SABES SI ESTÁS DE PARTO?

Unos días antes del parto aparecen una serie de signos y síntomas que te pueden indicar que el momento ya está cerca, pero no que sea inminente. Puede demorarse unos días e incluso una o dos semanas.

- Las molestias de la digestión disminuyen como consecuencia del encajamiento del feto que hace que el útero descienda pero notarás que necesitas ir a orinar con más frecuencia porque ahora la cabeza del niño te presiona más la vejiga.
- Notarás sobre todo por la tarde y por la noche, contracciones o pinchazos en la parte baja del abdomen pero que no son rítmicas y además suelen desaparecer con el reposo. No son las verdaderas contracciones de parto.
- Expulsión del tapón mucoso, de aspecto sanguinolento y espeso.

## **DEBES ACUDIR AL HOSPITAL:**

- Si tienes contracciones rítmicas, involuntarias y progresivamente más intensas, con una frecuencia entre cada una de 5 a 10 minutos. Estas contracciones no ceden con el reposo.
- Si se rompe la bolsa de las aguas.
- Si tienes una pérdida de sangre, que puede ir acompañada de algunas molestias.

En cualquiera de estas situaciones debes acudir al hospital, tanto si vas a parir por primera vez como si ya lo has hecho más veces.



## ANEXO.

# EJERCICIOS DE GIMNASIA PARA LA EMBARAZADA.

# EJERCICIOS

Si por alguna circunstancia no tienes la oportunidad de acudir a clases de preparación al parto (psicoprofilaxis obstétrica), te recomendamos una serie de ejercicios para que los realices en tu propia casa.

Tienen por objeto:

- Reforzar ciertos grupos musculares que han permanecido inactivos y prepararlos para el esfuerzo del parto.
- Dar mayor flexibilidad y elasticidad a los tejidos y articulaciones que intervienen en el parto.
- Mejorar el estado general, estimulando la respiración.
- Alivio de síntomas molestos en el embarazo.

Consideraciones generales acerca de la práctica de la gimnasia durante el embarazo:

- El límite de cada ejercicio es la aparición de dolor o molestia.
- Cada ejercicio debe realizarse en forma lenta y suave, sin forzar.
- La inclusión de nuevos ejercicios se hará de forma progresiva, incorporando uno o dos nuevos cada vez.
- La duración de las sesiones debe aumentar gradualmente. Comenzar con pocos minutos por día y llegar a un máximo de 15 a 20 minutos por sesión.
- La cantidad de veces que se realiza cada ejercicio está limitada por la aparición de molestia o fatiga.
- Termina las sesiones con 10 minutos de relajación.

## **EJERCICIOS POSTURALES**

Favorecen la adaptación materna a los cambios físicos del embarazo evitando las compresiones y tensiones sobre la columna, aumentando la capacidad torácica y creando un sostén abdominal para evitar las molestias producidas por el aumento del tamaño del útero:

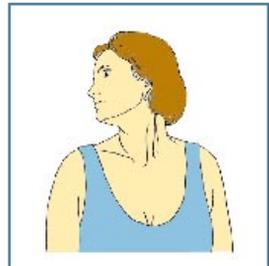
### *LATERALIZACIÓN DE CABEZA.*

- Posición inicial: de pie o sentada, mirando al frente.
  - Inspirar.
  - Mientras expulsas el aire, acercas la oreja derecha al hombro derecho.
  - Inspirar.
  - Volver a la posición inicial expulsando el aire.
- Repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo.
- Realizar el ejercicio completo cinco veces.



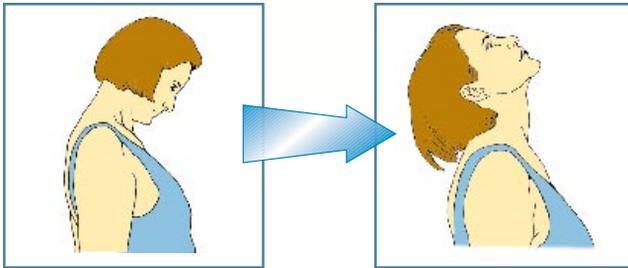
### *ROTACIÓN DE LA CABEZA.*

- Posición inicial: de pie o sentada.
  - Inspirar.
  - Expulsa el aire mientras giras la cabeza hacia la derecha, manteniendo la posición unos segundos.
  - Inspirar.
  - Volver a la posición inicial expulsando el aire.
- Repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo.
- Realizar el ejercicio completo cuatro veces.



## FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LA CABEZA.

- Posición inicial: de pie o sentada.
  - Mirando al frente, inspirar a la vez que se bajan los hombros.
  - Expulsa el aire mientras llevas la barbilla hacia el tórax.
  - Respirar varias veces, expulsando el aire despacio.
  - Inspirar.
  - Espirar mientras se vuelve a la posición inicial.
  - Inspirar.
  - Durante la espiración levantar despacio la cabeza.
  - Inspirar.
  - Expulsar el aire mientras se vuelve a la posición inicial.
- Realizar el ejercicio completo cuatro veces.



## ROTACIÓN DE LA CABEZA SOBRE EL CUELLO EN AMBOS SENTIDOS.

- Posición inicial: de pie o sentada.
  - Inspirar.
  - Iniciar la rotación de la cabeza de derecha a izquierda mientras se expulsa el aire lentamente.
  - Repetir el ejercicio dos veces.
  - Realizar el ejercicio en el sentido contrario.
  - Es conveniente que los movimientos se realicen lentamente para favorecer la distensión muscular de la zona.

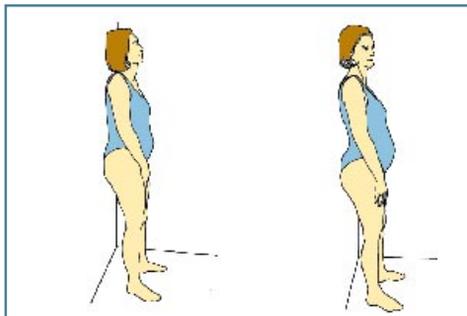
## ROTACIÓN DE LOS HOMBROS.

- Posición inicial: de pie o sentada.
  - Con los codos hacia fuera, apoya la punta de los dedos sobre los hombros.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, traza amplios círculos con los codos hacia atrás.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Realiza el ejercicio en sentido opuesto.
- Puedes realizarlo también apoyando las manos en la cintura o con los brazos en cruz.



## EJERCICIOS PARA LA PELVIS.

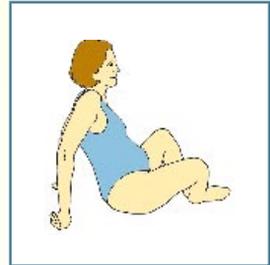
- Posición inicial: de pie, piernas separadas en línea con la pelvis.
  - Coge aire a la vez que apoyas la espalda y la cabeza contra la pared.
  - Espira mientras contraes los músculos del abdomen, llevando la pelvis hacia delante y manteniendo toda la columna pegada contra la pared, poniendo especial atención en la zona lumbar, con el fin de disminuir la curvatura de la columna en esa zona.
  - Repite el ejercicio cuatro veces.
  - Este ejercicio se puede realizar también sentada o tumbada boca arriba con las piernas flexionadas.



## ESTIRAMIENTO DE COLUMNA

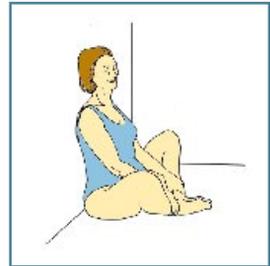
### Ejercicio 1 (Figura 1)

- Posición inicial: sentada con piernas flexionadas, apoyada sobre los puños, con los brazos hacia atrás.
  - Inspira mientras elevas las costillas, enderezando la espalda y sin levantar los hombros.
  - Espira volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



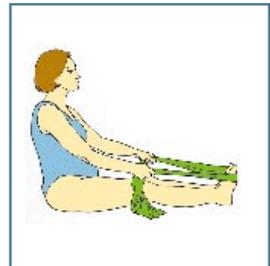
### Ejercicio 2 (Figura 2)

- Posición inicial: sentada con las piernas flexionadas con la columna y la cabeza apoyada contra la pared y las manos sujetando los tobillos.
  - Inspira.
  - Al expulsar el aire, lleva la pelvis hacia delante apoyando toda la espalda contra la pared.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



### Ejercicio 3 (Figura 3)

- Posición inicial: sentada, con las piernas juntas y estiradas.
- Ponte una cinta en las plantas de los pies y sujeta los extremos con las manos, manteniendo los brazos estirados.
  - Inspira.
  - Al expulsar el aire, tira de los extremos de la cinta, llevando los hombros hacia atrás y manteniendo la espalda recta.
- Repite el ejercicio cuatro veces.

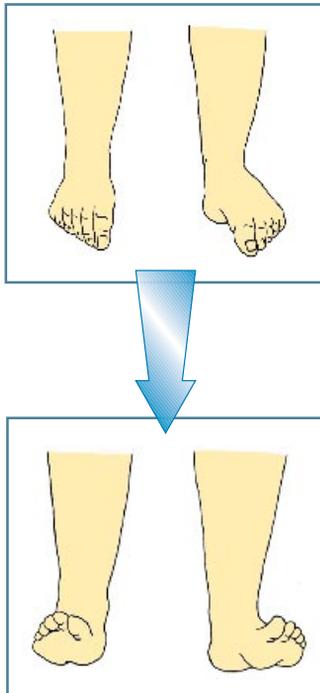


## **EJERCICIOS CIRCULATORIOS**

Favorecen el retorno venoso y fortalecen el sostén muscular de las mamas.

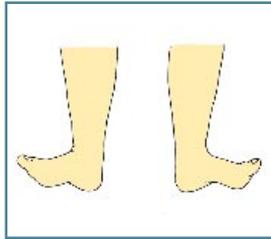
### **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS DEDOS DEL PIE.**

- Posición inicial: sentada.
  - Estira las piernas dejando apoyados los talones en el suelo.
  - Estira los dedos al máximo, elevándolos.
  - Flexiona los dedos.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar tumbada boca arriba con los pies apoyados en un rodillo.



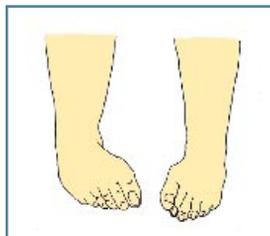
## *FLEXO-EXTENSIÓN DE LOS PIES.*

- Posición inicial: sentada.
  - Estira las piernas dejando apoyados los talones en el suelo.
  - Flexiona y extiende ambos pies, movilizando la articulación del tobillo.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar tumbada boca arriba con los pies apoyados en un rodillo.



## *ROTACIÓN INTERNA Y EXTERNA DE AMBOS PIES.*

- Posición inicial: sentada.
  - Estira las piernas dejando los talones apoyados en el suelo.
  - Rota los pies trazando círculos hacia dentro y hacia fuera.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar tumbada boca arriba con los pies apoyados en un rodillo.



## EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DEL PECHO

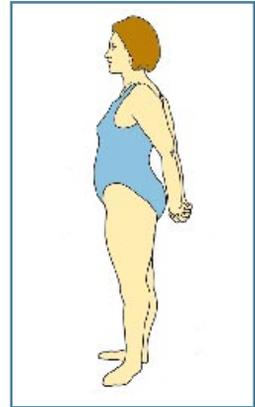
### Ejercicio 1:

- Posición inicial: sentada o de pie.
  - Inspirar sacando los codos hacia fuera, cerrar una mano y encerrarla con la otra, colocándolas a la altura del pecho.
  - Mientras expulsas el aire, aprieta una mano contra la otra.
- Repite el ejercicio con las manos a la altura de los ojos y de la cintura.
- Cambia el orden de las manos y repite la serie.
- Repite el ejercicio completo cuatro veces.



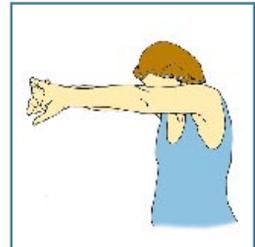
### Ejercicio 2:

- Posición inicial: de pie.
  - Coge aire uniendo las manos en la espalda, con los dedos entrelazados y los brazos estirados.
  - Mientras expulsas el aire, intenta unir los codos, aproximando los omóplatos entre sí.
- Repite el ejercicio completo cuatro veces.



### Ejercicio 3:

- Posición inicial: de pie.
  - Inspirar uniendo las manos por delante, con los dedos entrelazados y las palmas de las manos hacia fuera, a la altura de los hombros.
  - Mientras expulsas el aire, estira los brazos hacia el frente.
- Repite el ejercicio completo cuatro veces.



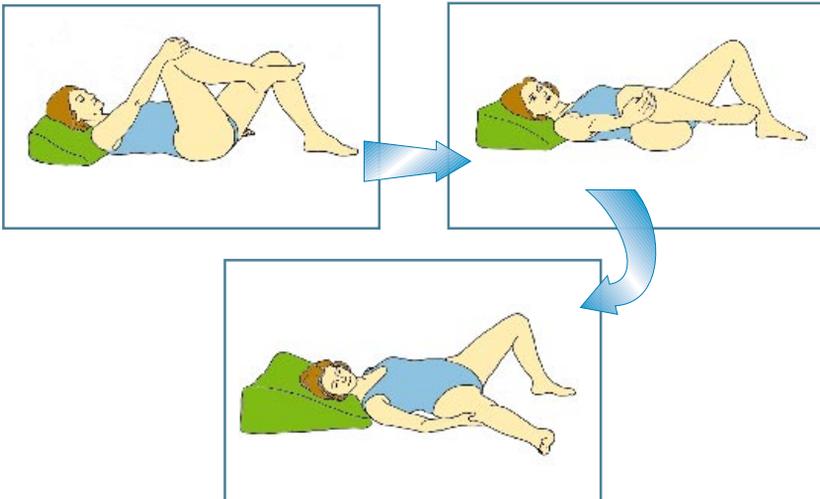
## EJERCICIOS DE PELVIS, ABDOMINALES Y PIERNAS

Evitan la aparición de molestias musculares y articulares, favorecen el retorno sanguíneo y la elasticidad muscular y contribuyen a facilitar el parto y la adecuada recuperación puerperal.

### EJERCICIOS PARA LA PELVIS:

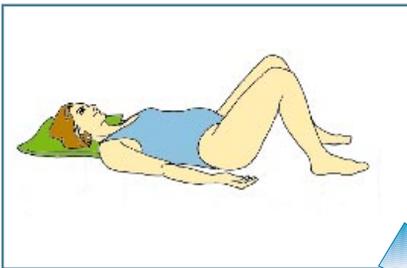
#### Ejercicio 1:

- Posición inicial: tumbada boca arriba con una almohada bajo la cabeza y los hombros, piernas flexionadas separadas en línea con las caderas y pies apoyados en el suelo.
  - Inspira
  - Mientras espiras, coge la rodilla derecha con la mano derecha acercándola al pecho, gira hacia la derecha y extiende la pierna, estirando los dedos del pie.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, realiza el ejercicio en sentido inverso, volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio dos veces.
- Repite la serie con la pierna izquierda.



## Ejercicio 2:

- Posición inicial: tumbada boca arriba, con una almohada bajo la cabeza y los hombros. Piernas flexionadas y separadas, en línea con las caderas y pies apoyados en el suelo. Brazos estirados a lo largo del cuerpo con las palmas hacia arriba, apoyando toda la espalda contra el suelo.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire contrae los glúteos, periné y abdominales, elevando la columna hasta formar una línea recta entre las rodillas y los hombros. Mantén la tensión sin arquear la espalda.
  - Inspira mientras descendes, relajando los músculos abdominales, perineales y glúteos, hasta conseguir apoyar toda la columna contra el suelo.
- Repite el ejercicio cuatro veces



### Ejercicio 3:

- Posición inicial: de rodillas con las palmas de las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y las piernas separadas en línea con las caderas. Cabeza y cuello en línea recta con la espalda.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, flexiona la cabeza acercando la barbilla al pecho y arquea la columna hacia arriba, tensando los músculos abdominales, perineales y glúteos.
  - Inspira volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



## EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS ABDOMINALES:

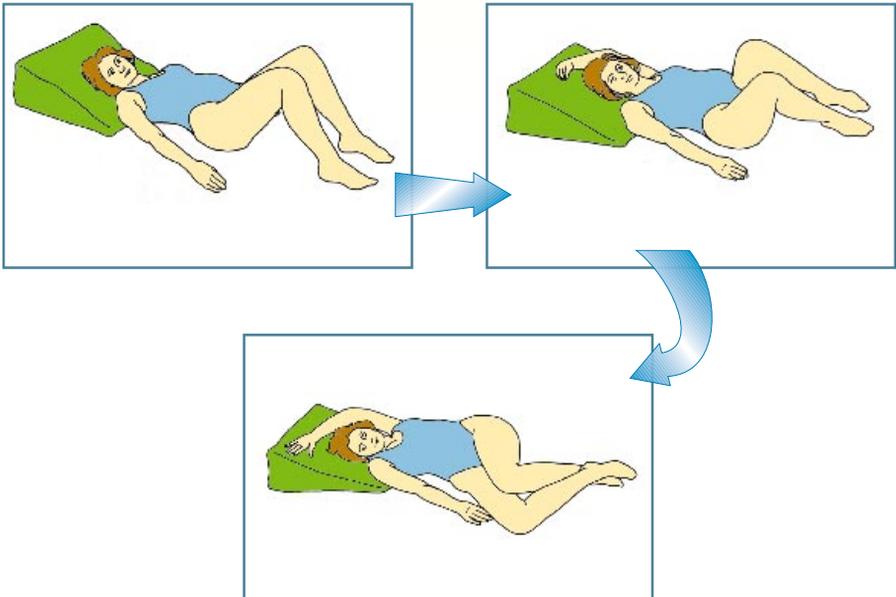
### Ejercicio 1.

- Posición inicial: tumbada boca arriba con una almohada bajo la cabeza y los hombros. Piernas flexionadas y separadas, en línea con la pelvis y pies apoyados en el suelo.
  - Inspira cruzando los brazos sobre el abdomen, colocando la mano derecha sobre el lado izquierdo y la mano izquierda sobre el lado derecho.
  - Mientras expulsas el aire, alza la cabeza y los hombros a la vez que intentas aproximar con las manos ambos lados del abdomen.
  - Inspira mientras bajas la cabeza y los hombros.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



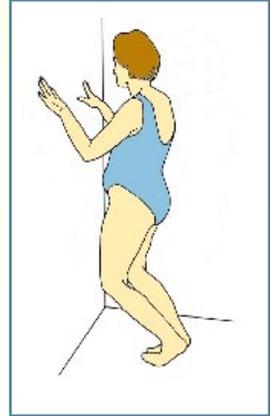
## Ejercicio 2:

- Posición inicial: tumbada boca arriba con una almohada debajo de la cabeza y los hombros. Piernas flexionadas y separadas en línea con las caderas y pies apoyados en el suelo.
  - Inspira mientras llevas el brazo derecho hacia atrás, apoyando el codo en el suelo.
  - A la vez que expulsas el aire, dirige las rodillas hacia el lado izquierdo, sin despegar la espalda del suelo, contrayendo los músculos abdominales y perineales.
  - Inspira volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



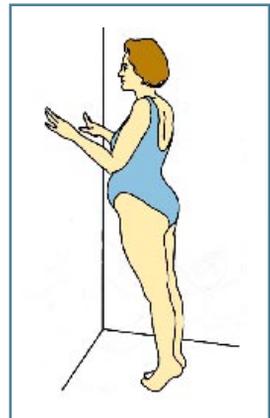
## ENTRENAMIENTO DE CUÁDRICEPS:

- Posición inicial: de puntillas, con los pies juntos, apoya las puntas de los dedos de las manos en una pared.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, contrae los glúteos, lleva la pelvis hacia delante y flexiona las rodillas manteniéndolas separadas, sin despegar los pies del suelo.
  - Inspira volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio cinco veces.



## ENTRENAMIENTO DE LOS MÚSCULOS GEMELOS:

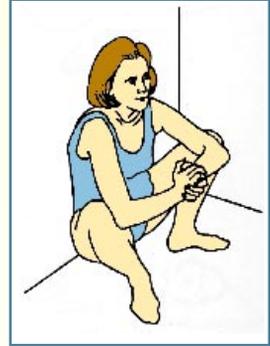
- Posición inicial: de pie, con los pies juntos y erguida sobre los dedos, apoya las puntas de los dedos de las manos en una pared.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, desciende los talones, pero sin llegar hasta el suelo.
- Repite el ejercicio cinco veces



## EJERCICIOS DE ELASTICIDAD:

### Ejercicio 1:

- Posición inicial: en cuclillas, espalda recta apoyada contra la pared, con los pies apoyados en el suelo repartiendo el peso del cuerpo entre los talones y los dedos de los pies. Apoya los codos en la cara interna de las rodillas y las manos unidas.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire haz presión con los codos hacia fuera, separando los muslos.
  - Inspira disminuyendo la tensión.
- Repite el ejercicio cinco veces



### Ejercicio 2:

- Posición inicial: sentada con piernas flexionadas, juntando las plantas de los pies, sujetándote los tobillos con las manos.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, acerca los talones hacia la pelvis, manteniendo la posición unos segundos.
- Repite el ejercicio cinco veces.
- Este ejercicio también se puede realizar tumbada boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo.



## POSTURAS DE RELAJACIÓN.

- Tumbada boca arriba, apoyando la cabeza y los hombros sobre una almohada con las piernas ligeramente flexionadas, apoyadas sobre un almohadón a nivel de la flexión. De esta manera se reduce la curvatura de la columna a nivel lumbar, relajando la tensión de esa zona.
- Tumbada sobre el lado izquierdo, con la pierna izquierda flexionada y la derecha estirada. La cabeza y los hombros apoyados sobre un almohadón.

