

litados pueden provocar tensiones musculares y dolores en la región de la nuca, entre los omóplatos y en la parte inferior de la espalda. Para aliviar estos dolores durante el periodo posnatal, sugerimos unos consejos y ejercicios que pueden empezarse el día siguiente del parto y continuarse el tiempo que sea necesario.

El calor

La aplicación de calor, en forma de bolsa de agua caliente, de bolsa de cereales caliente o de baño caliente, ayuda a reducir las tensiones musculares a nivel de la espalda. Es aconsejable la aplicación de un calor confortable (sin sensación de quemar) durante un periodo de 20 a 30 minutos.

Los masajes

Los masajes de la espalda, de la nuca y de la región de los omóplatos son muy relajantes y alivian las tensiones musculares acumuladas. No es necesario tener conocimientos de una técnica especial de masaje. Utiliza los movimientos circulares, de teleteo o de amasamiento precedidos de aplicación de calor. Determina la técnica que más te alivia las tensiones musculares y repítela. Cuando tu masajista "particular" (compañero, amigo) no esté disponible, masajéate tú misma haciendo rodar una pelota por tu espalda.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Título original: En forme après bébé. Exercices et Conseils

© Hôpital Sainte-Justine, 2000

Traducción: Núria Casals Giron

© 2001, Chantale Dumoulin
Editorial Paidotribo
Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.º
08011 Barcelona
Tel. 93 323 33 11 - Fax. 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:
ISBN: 84-8019-552-5
Maquetación: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 - 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic S.L.

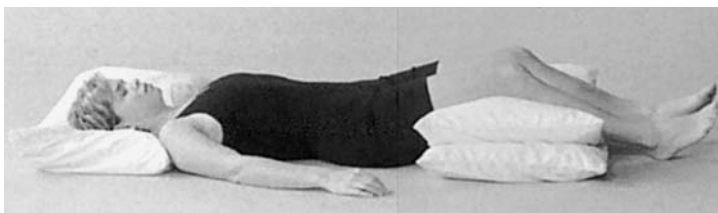
12. CONSEJOS POSTURALES

Durante el embarazo, tu postura se modifica de forma que se adopta al cambio de volumen de tu abdomen. El bebé crece, la musculatura del vientre se relaja y tu espalda se arquea. Este desequilibrio postural debe corregirse durante el periodo posnatal, para evitar dolor de espalda.

Para recuperar una buena postura, debes estar atenta a su postura todo el tiempo. Durante las actividades diarias, tanto si estás de pie, sentada o tumbada, al andar, durante el amamantamiento o al dar el biberón, párate un momento para contraer los músculos faja del vientre (transversos del abdomen) y los estabilizadores de la columna (los multifidos) al mismo tiempo que aplicas la respiración abdominal. Veamos una serie de posturas adecuadas para adoptar durante el día.

12.1. Posición de descanso

- a) En posición tumbada sobre la espalda: coloca una pequeña almohada debajo de tu cabeza y una o dos más debajo de las



edema y activar la circulación sanguínea, los masajes deben hacerse desde las extremidades hacia el corazón. Por ejemplo, para un edema del pie, masajear primero el pie, después el tobillo y la pantorrilla.

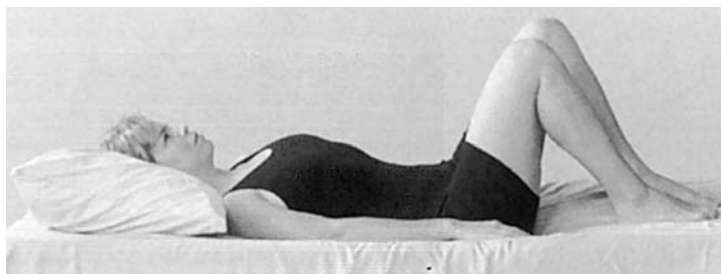


1. CONTROLAR EL DOLOR ABDOMINAL DURANTE LOS MOVIMIENTOS

Los dos o tres días después del parto, la región abdominal donde ha sido practicada la cesárea está sensible y puede doler. Este dolor aumenta cuando los músculos abdominales entran en acción o cuando, al toser o reír, por ejemplo, el abdomen empuja hacia el exterior tirando de la cicatriz. Para reducir el dolor cuando cambias de posición en la cama o cuando te desplazas, observa algunas de las siguientes indicaciones: al principio, pide ayuda para levantarte y tumbarte. Sujeta tu abdomen con las manos o una pequeña almohada por encima del pubis cuando cambies de posición. Gradualmente, te sentirás más segura y no necesitarás ninguna ayuda para desplazarte.

1.1. Para salir de la cama

- a) En posición tumbada sobre la espalda con las piernas estiradas, dobla ligeramente una rodilla, con los pies apoyados pla-



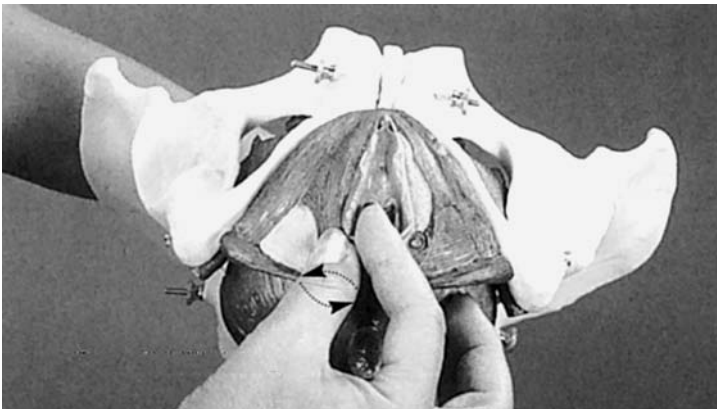
5. MASAJES EN LA CICATRIZ DEL PERINEO

Estos masajes se aconsejan a las mujeres a las que se les ha practicado una episiotomía o que han tenido un desgarro durante el parto y que sienten un dolor o una molestia perineal persistente. Tres semanas después de salir del hospital o cuando la herida esté bien curada, pueden empezar a realizar masajes en el perineo.

Para maximizar el efecto del masaje, precédelo de un baño caliente de unos veinte minutos.

5.1. Masaje circular

En posición semisentada o sentada, rodillas flexionadas y separadas: pinza la cicatriz perineal con ayuda de dos dedos, uno en el interior de la vagina y el otro en el exterior, y realiza movimien-



ÍNDICE

Prefacio.....	7
Introducción.....	9
CONSEJOS PRÁCTICOS Y EJERCICIOS PARA DESPUÉS DE UN PARTO POR VÍA VAGINAL.....	11
1 Ejercicios respiratorios.....	13
2 Ejercicios circulatorios.....	16
3 Cuidados del perineo.....	19
4 Prevención del estreñimiento.....	23
5 Masajes en la cicatriz del perineo.....	26
6 Ejercicios para reforzar los músculos de suelo de la pelvis.....	28
7 Ejercicios para reforzar los músculos abdominales.....	33
8 Diástasis de los grandes rectos.....	40

2. EJERCICIOS CIRCULATORIOS

Después del parto, el edema (hinchazón) en las piernas y en los brazos no desaparece por completo. Veamos dos ejercicios que te ayudarán a reducirlo. Pueden realizarse el mismo día del parto o, según las necesidades, más tarde.

2.1. Movimientos de los tobillos

En posición echada sobre la espalda, con las piernas ligeramente más altas que el corazón (levantar los pies de la cama o añadir unas almohadas debajo de las rodillas y de las pantorrillas): realizar pequeños círculos con los tobillos moviendo los dedos. Re-



14. ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Después del parto por cesárea, la práctica de las actividades deportivas debe realizarse de forma gradual. Cuando ya estés en casa, inicia un programa de ejercicios posnatales. **Es necesaria la tonificación de los músculos del suelo de la pelvis y de los músculos abdominales para la práctica de cualquier actividad deportiva, para evitar lesiones.** Dos o tres semanas después de regresar a casa, empieza primero por la marcha. Recorre distancias cortas al principio, prestando atención a llevar una postura adecuada. Entonces, la marcha se convierte en un ejercicio completo ya que los músculos del abdomen, de la espalda y de las piernas entran en acción. Recorre cada vez distancias más largas y aumenta gradualmente tu cadencia según tu ritmo y sin fatigarte excesivamente o sentir algún dolor.

Las clases de ejercicios posnatales, que suelen empezar un mes después del parto, son muy aconsejables para aquellas mujeres que necesitan una motivación para seguir un programa de ejercicios posnatales con regularidad.

Para las solitarias, aconsejamos encarecidamente la práctica de la natación, un mes después del parto. Se trata de una actividad completa que te ayudará a recuperar la figura. Practica las técnicas natatorias sobre el vientre (el crol o la braza) y de lado (a la marinera), más que las técnicas de espalda y la mariposa que acentúan la curvatura de la parte inferior de la espalda y que pueden causar dolor lumbar.

10. EJERCICIOS PARA REFORZAR LOS MÚSCULOS PECTORALES

Los senos están formados por glándulas, conductos y tejido adiposo. Se sostienen por los músculos del pecho, los hombros y la parte superior de la espalda. Durante el embarazo sufren importantes modificaciones fisiológicas ya que se preparan para la secreción de la leche. En 9 meses, su peso aumentará de 0,5 a 1,7 kg. Para evitar que los músculos que los sostienen se debiliten, lo que es en parte responsable de su caída, es aconsejable llevar un sujetador de la talla adecuada así como tonificar la musculatura cuando ha pasado la subida de la leche.

10.1. Presión

En posición sentada, con los codos flexionados a la altura de los hombros: realiza el ejercicio 1.1 (respiración abdominal). Espira lentamente por la boca y presiona las palmas de las manos una contra otra hasta que aparezca una contracción en los músculos pectorales, por encima de los senos. Mantén la posición cinco segundos. Inspira. Realiza diez movimientos descansando diez



tos últimos están debilitados, no pueden mantener un vientre plano durante los movimientos del tronco como el enderezamiento sentados. En consecuencia, el vientre se hinchará durante el ejercicio y presionará en los grandes rectos que aún se separarán más y dejarán entrever una hernia. Los enderezamientos sentados, cuando se efectúan demasiado pronto después del parto, pueden provocar debilidad en los músculos abdominales y, en consecuencia, barriga.

Por lo tanto, se debe evaluar la diástasis, y corregirla a fin de permitir que los cuatro pares de músculos abdominales realicen su trabajo de funda abdominal y de sostén de la columna, lo que permitirá prevenir el dolor de espalda.

8.1. Comprobación de la diástasis de los grandes rectos

Seis semanas después del parto, en posición tumbada sobre la espalda, con las rodillas flexionadas: colocar el dedo meñique en el ombligo, entre los dos grandes rectos del abdomen, y otros tres dedos en línea recta hacia arriba a partir del ombligo. Realiza el ejercicio 1.1 (respiración abdominal en posición tumbada). Espirando lentamente y contrayendo el suelo de la pelvis, levanta lentamente la cabeza hasta que los omóplatos no toquen el suelo. A la altura del índice, gira los dedos 90° y comprueba cuántos dedos pueden insertarse entre los dos músculos. Repite el mismo test situando el dedo meñique en el ombligo, entre los grandes

tos últimos están debilitados, no pueden mantener un vientre plano durante los movimientos del tronco como el enderezamiento sentada. En consecuencia, el vientre se hinchará durante el ejercicio y presionará en los grandes rectos que aún se separarán más y dejarán entrever una hernia. Los enderezamientos sentada, cuando se efectúan demasiado pronto después del parto, pueden provocar debilidad en los músculos abdominales y, en consecuencia, barriga.

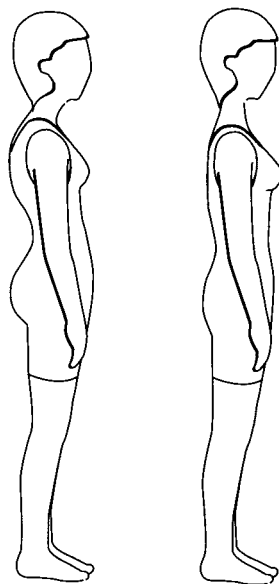
Por lo tanto, se debe evaluar la diástasis, y corregirla a fin de permitir que los cuatro pares de músculos abdominales realicen su trabajo de funda abdominal y de sostén de la columna, lo que permitirá prevenir el dolor de espalda.

9.1. Comprobación de la diástasis de los grandes rectos

Seis semanas después del parto, en posición tumbada sobre la espalda, con las rodillas flexionadas: colocar el dedo meñique en el ombligo, entre los dos grandes rectos del abdomen, y otros tres dedos en línea recta hacia arriba a partir del ombligo. Realiza el ejercicio 2.1 (respiración abdominal en posición tumbada). Espirando lentamente y contrayendo el suelo de la pelvis, levanta lentamente la cabeza hasta que los omóplatos no toquen el suelo. A la altura del índice, gira los dedos 90° y comprueba cuántos dedos pueden insertarse entre los dos músculos. Repite el mismo test situando el dedo meñique en el ombligo, entre los grandes

11. EJERCICIOS PARA REFORZAR Y DAR FLEXIBILIDAD A LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA

Durante el embarazo, el aumento de peso y de volumen de tu cuerpo provoca un desequilibrio de la postura y una acentuación de la lordosis (arqueo en la parte baja de la espalda). Para recuperar una postura correcta después del parto, los músculos estabilizadores de la columna así como los músculos abdominales profundos deben trabajar conjuntamente.



postura incorrecta

postura correcta

11.1. Ejercicio para reforzar los músculos de la espalda: corrección del arqueo de la parte inferior de la espalda

En posición a cuatro patas, realiza el ejercicio 7.1 (esconder el ombligo) prestando particular atención al movimiento de esconder el ombligo de forma que notes la contracción de los múscu-

durante el tiempo suficiente para que sientas cómo trabajan los músculos del vientre (fortalecimiento del bajo vientre). A continuación, relaja el vientre; la inspiración se realizará automáticamente. Repetir el ejercicio **10 veces cada 2 ó 3 horas**.

Consejo: La posición en la cual realizarás la respiración abdominal es muy importante. Una posición arqueada o curvada no permite ni fortalecer ni relajar correctamente el vientre y limita la eficacia de este ejercicio.