

## ● DETALLES.

¿Qué es?

Es la etapa que sigue al momento del parto de la mujer.

¿Cómo afecta?

El embarazo lleva a la mujer a una situación normalmente sedentaria y tiene que readaptarse a los cambios morfológicos y fisiológicos posteriores al parto.

El ejercicio físico ayuda contra el suelo pélvico débil y el abdomen flexible, detectando beneficios mediante su elaboración.

También es una fase depresiva tras el nacimiento, que afecta a diferentes ámbitos.

## ● NOTAS ESPECIALES.

Hay que buscar la relajación y el fortalecimiento, tanto actividades como pilates como yoga son positivas.

Gran importancia de los ejercicios de suelo pélvico, abdominal y core.

Hay que buscar trabajos de equilibrio en el tronco y la cadera.

La movilidad y la flexibilidad deben formar parte del programa de actividad física.

Nacimiento natural sin dificultad: ejercicios de rehabilitación 24 horas después del nacimiento, suaves a 1-2 semanas.

Cesárea: comenzar a las 6-8 semanas con ejercicios suaves.

Atención con seguridad, importancia de la correcta realización de los ejercicios en esta fase sensible de la vida.

Incidir en la hidratación, especialmente en el caso de lactancia.

Necesidad de trabajar el aspecto psicológico. Hay que ser consciente de que para llegar a la situación prenatal se necesitará tiempo y que en esto tienen que ver variables como la fisiología, la salud, la temporada, la edad, el parto.

Evitar abdominales habituales: Crunch o planchas.

Ejercicios con muchos impactos no son recomendables ni de salto.

Evitar movimientos laterales o rápidos, violentos

Evitar ejercicios que puedan generar incomodidad o sangrado de sienes

## ● CRITERIOS DE EJERCICIO.

Explicación y realización de algunas posiciones en abdominales hipopresivos: [Modelo](#)

## ● ENLACES

Bibliografía:

[www.exerciseismedicine.com](http://www.exerciseismedicine.com)

## GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>