



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 pipí). Detenga el flujo por un segundo. Estos son los músculos que necesita tensionar y relajar.
- Lentamente deje que se relajen los músculos.
- Haga hasta 10 a 20 Kegels seguidos, por lo menos 3 veces al día.

Después del 4to 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 4to 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 5 veces, dos veces al día cuando sea posible.

Después del 4to mes:

- Póngase de pie contra una pared.
- Presione su espalda contra la pared mientras exhala.
- Luego relaje su columna mientras inhala profundamente.
- Repítalo 5 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

Haga 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 3 segundos.
- Luego relájese. Vuelva a poner su espalda en posición plana.
- Haga este ejercicio 5 a 6 veces al día. También puede hacerlo durante el trabajo de parto.