

EJERCICIOS PARTO

Aquí encontraréis ejercicios que pueden ayudaros durante el **parto** y también durante la fase de **pródromos de parto**.

El movimiento ayuda a sobrellevar las contracciones y favorece la colocación del bebé (al estirar músculos y ligamentos y abrir los diámetros de la pelvis). Por decirlo de alguna manera, ensancha el canal por donde tendrá que pasar el bebé.

No son obligatorios, solo orientativos, por si en ese momento os son de utilidad y queréis echar mano de ellos. Cuando no hay epidural el cuerpo pide movimiento en la mayoría de los casos y te orienta sobre cómo colocarte.

EJERCICIOS DE PIE/SUELO

- De pie, rodillas ligeramente flexionadas, balanceo de pelvis: hacia los lados, ante y retroversión ("sacar y meter culo"), dibujando un círculo o un ocho.
- Igual que la posición anterior, pero con las manos o antebrazos en la pared para tener un apoyo y balancear la pelvis



- Subir y bajar a cuclillas (profundas)



- En cuadrupedia, rodillas a la altura de las caderas, realizar movimientos de ante y retroversión de la pelvis (“meter y sacar culo”).



EJERCICIOS CON LA FITBALL

- Apoyamos la fitball en la pared, a la altura de nuestra espalda y nos apoyamos en ella, balanceándonos hacia los lados y arriba-abajo con las rodillas un poco flexionadas.



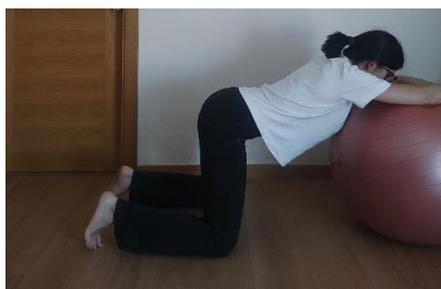
- Sentada en la pelota, movimiento de la pelvis (ayuda a abrir la pelvis y relaja musculatura del periné).



- Sentada en la pelota, realizar movimientos de rotación externa e interna de las rodillas (mover la rodilla hacia fuera y hacia dentro). Ejemplo: Ambas rodillas giran hacia la derecha, después hacia la izquierda. Movimiento amplio.



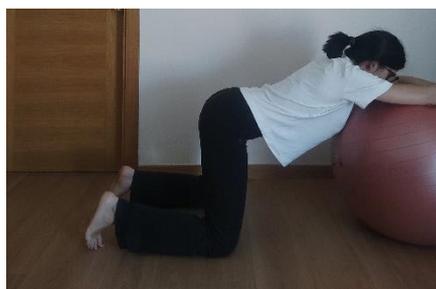
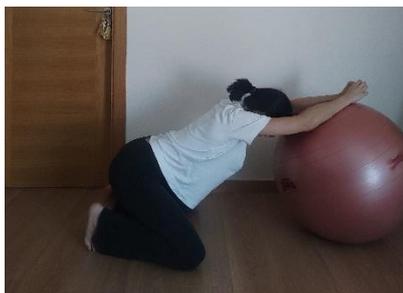
- En posición de cuadrupedia, apoyando (más o menos) el cuerpo en la pelota, rodillas a la altura de la cadera, mover la pelvis (este ejercicio suele venir muy bien cuando hay dolor en la zona del sacro o lumbares en el parto).



- En la posición anterior, doblamos y adelantamos una pierna, apoyando ese pie en el suelo, movemos el cuerpo hacia delante y hacia atrás. Hacemos este ejercicio con las dos piernas. Este ejercicio se puede hacer sin pelota, también.



- Posición de cuadrupedia, juntamos talones, separamos rodillas y nos movemos hacia atrás (apoyando los glúteos en los talones) y hacia delante, estirándonos.



- Posición de cuadrupedia, juntamos talones, separamos rodillas y nos echamos hacia atrás (apoyando los glúteos en los talones) y estiramos el cuerpo, apoyando los brazos en la fitball.



- Cuclillas en el suelo, apoyando los brazos sobre la pelota y balancear la pelvis y cuerpo en esa posición.



- Estiramiento en la pelota (Alguien tira de nuestros brazos para mejorar y mantener el estiramiento).



- Estiramiento arqueando el cuerpo en la pelota



REBOZO

Ejercicios con el pañuelo/sábana.

- En pelvis
- Piernas
- Espalda



MASAJE

Masaje con o sin calor en la zona donde se note más dolor: sacro, lumbares, espalda... Se puede hacer con las manos, usar unas pelotas...

