



Renata Boscan
BIRTHING SUPPORT

Guía de ejercicios suaves para embarazadas

Por Renata Boscan

Moverte durante el embarazo, aunque sea un poquito cada día, puede ayudarte a sentirte mejor, aliviar molestias y prepararte para el nacimiento. Estos ejercicios son suaves y apropiados para esta etapa.

Antes de comenzar:

Consulta con tu obstetra si puedes hacer actividad física. Si sientes dolor, mareos, sangrado o contracciones, detén el ejercicio y consulta a tu médico.



Beneficios de moverte

- Alivia dolores de espalda y pelvis.
- Mejora la circulación y reduce la hinchazón.
- Favorece la postura y respiración.
- Prepara el cuerpo para el parto.
- Regula el ánimo y la ansiedad.

Ejercicios suaves recomendados

Caminatas: Camina todos los días, aunque sea 10 o 15 minutos, para mantenerte activa, mejorar la circulación y aliviar tensiones. Elige un paso cómodo y disfruta el momento, sin exigirte demasiado.

Estiramientos: Suelta el cuerpo con movimientos lentos y suaves que liberen tensiones en la espalda, las caderas y el cuello. Por ejemplo:

- Círculos de cadera (de pie o sentada en una pelota)
- Gato-vaca (en cuatro apoyos, moviendo la columna hacia arriba y abajo con la respiración)
- Rotaciones suaves de hombros y cuello

Respiración consciente: Respira profundo, llevando el aire hacia la panza, para relajar el cuerpo y la mente. Aprende a conectar con tu respiración, es una herramienta poderosa para el parto.

Movimientos con la pelota: Siéntate en una pelota grande de pilates y haz movimientos suaves de vaivén o círculos para abrir la pelvis, aliviar la presión en la espalda y mejorar tu postura.

Ejercicios de suelo pélvico (Kegel): Activa y relaja los músculos que sostienen la pelvis. Imagina que quieres contener un gas, cuenta hasta cinco, suelta por completo y repite diez veces, respirando natural.