

## ANEXO

# EJERCICIOS

## EJERCICIOS PARA DESPUES DEL PARTO

Tienen por objeto activar la circulación sanguínea y recuperar el tono de los grupos musculares implicados en el embarazo y parto, mejorar el estado físico y ayudarte a recuperar tu imagen corporal.

Salvo contraindicación médica, los ejercicios se pueden iniciar a las 24 horas del parto, siempre y cuando te sientas preparada. Se comenzará con ejercicios simples, en la cama y con pocas repeticiones, para ir aumentando su complejidad e intensidad según las posibilidades de cada persona. Siempre, al terminar la sesión de ejercicios, se emplearán 10 minutos para relajación. Para los primeros cuatro días postparto, los ejercicios recomendados podrían ser los siguientes:

### PRIMER DÍA (A LAS 24 HORAS DEL PARTO):

#### EJERCICIOS CIRCULATORIOS

- Posición inicial: tumbada, descansando sobre una almohada y con las piernas algo elevadas sobre un cojín o almohada:
  - Flexionar y extender los dedos de los pies (Figura 1).
  - Flexionar y extender el pie (movimientos del tobillo) (Figura 2).
  - Realizar círculos en el aire con los pies, hacia ambos lados.

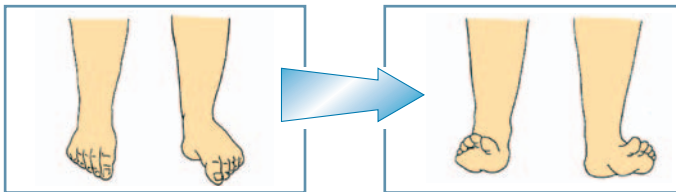


Figura 1

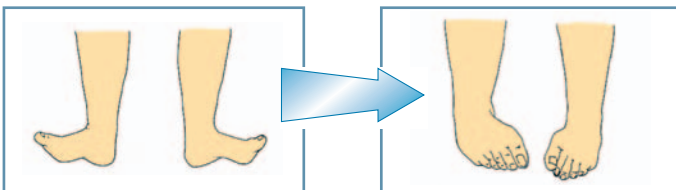
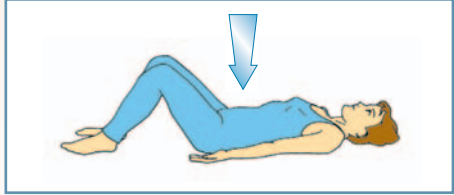


Figura 2

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS

- Posición inicial: en la cama con la cabeza sobre una almohada, piernas algo flexionadas y separadas, en línea con las caderas y los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.
  - Espira.
  - Inspira expandiendo el abdomen.
  - Expulsa el aire suavemente manteniendo el vientre contraído 10 segundos durante la espiración.
  - Respiración normal.



## RELAJACIÓN Y DESCANSO

- Posición inicial: en la cama con la cabeza sobre una almohada, piernas algo flexionadas y separadas, en línea con las caderas y los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.

## SEGUNDO DÍA (AÑADIR A LOS ANTERIORES):

### FORTALECIMIENTO DE MÚSCULOS ADUCTORES DE LAS PIERNAS

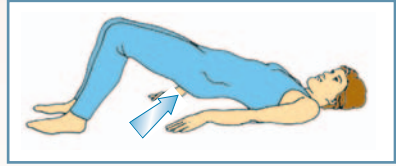
- Posición inicial: Tumbada boca arriba, con la cabeza apoyada en una almohada, piernas flexionadas y sujetando una almohada entre las rodillas.
  - Aprieta fuertemente las rodillas contra la almohada contando hasta cinco. Descansa.
- Repite el ejercicio 10 veces.



## TERCER DÍA (AÑADIR A LOS ANTERIORES):

### RECUPERACIÓN DEL TONO MUSCULAR DEL PERINE

- Posición inicial: tumbada boca arriba con la cabeza algo elevada, piernas ligeramente flexionadas.
  - Inspira.
  - Al espirar presionar los talones contra el suelo, contrayendo los músculos del periné (como intentando contener la orina) y los glúteos, manteniendo la contracción unos segundos.
- Repite el ejercicio cinco veces.



## CUARTO DÍA (AÑADIR A LOS ANTERIORES):

### FORTALECIMIENTO DE MUSCULOS ABDOMINALES

#### Ejercicio 1:

- Posición inicial: tumbada boca arriba, piernas flexionadas, pies juntos apoyando los talones en el suelo y brazos en cruz.
  - Inspira llevando las piernas flexionadas sobre el abdomen.
  - Al expulsar el aire, lleva las piernas juntas y flexionadas hacia el lado derecho, la cabeza al lado contrario y manteniendo la espalda pegada al suelo.
  - Coge aire en esta posición.
  - Expulsa el aire, llevando las piernas flexionadas a la posición inicial.
- Realiza el ejercicio en sentido opuesto.
- Repite el ejercicio 4-5 veces.



Figura 1

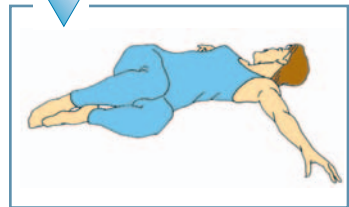


Figura 2

## *Ejercicio 2:*

- Posición inicial: boca arriba, piernas flexionadas, pies separados en línea con las caderas, los talones apoyados en el suelo y brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.
  - Inspira.
  - Al expulsar el aire, lleva la mano derecha hacia la mano izquierda elevando la cabeza y los hombros.
  - Inspira.
  - Expulsa el aire volviendo a la posición inicial.
- Realiza el ejercicio en sentido opuesto.
- Repite el ejercicio 4-5 veces.



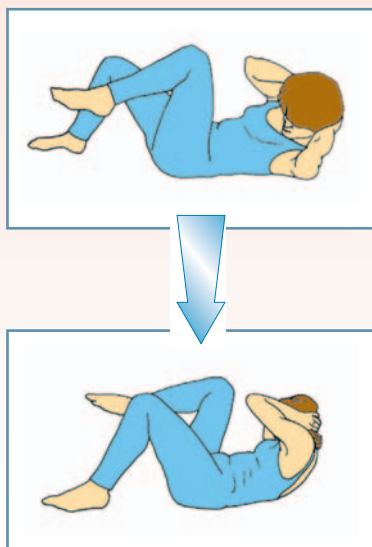
**PROGRESIVAMENTE PODRÁS IR AÑADIENDO OTROS EJERCICIOS A TU TABLA DIARIA, SEGÚN VAYA MEJORANDO TU ESTADO FÍSICO. A CONTINUACIÓN TE PROPONEMOS ALGUNOS EJEMPLOS.**

## *PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES*

Una vez que la musculatura del periné recupera su tono normal (ver ejercicios “Recuperación del tono muscular perineal”) se pueden comenzar a ejercitar los músculos abdominales de manera más intensa. Si se comenzara antes se podría favorecer o agravar una incontinencia urinaria.

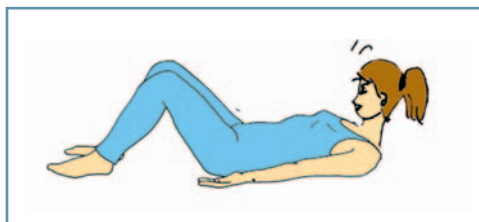
## *Ejercicio 1:*

- Posición inicial: tumbada boca arriba, piernas flexionadas, pies separados en línea con las caderas, los talones apoyados en el suelo y las manos detrás de la nuca.
  - Inspira.
  - Intenta tocar con el codo derecho la rodilla izquierda, mientras expulsas el aire.
- Repite el ejercicio en sentido opuesto.
- Realiza tres series de ejercicios completos 4-5 veces.



### Ejercicio 2:

- Posición inicial: tumbada boca arriba, las piernas dobladas con los pies apoyados en el suelo y los brazos estirados a lo largo del cuerpo.
  - Inspira.
  - Expulsa el aire levantando y estirando los brazos e incorporándote con la barbilla pegada al pecho hasta separar los omóplatos del suelo. Mantén esta posición 5 segundos.
  - Inspira.
  - Expulsa el aire volviendo a la posición inicial.
  - Descansa 5 segundos y repite el ejercicio 10 veces.



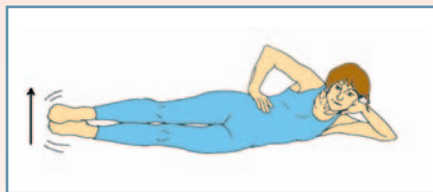
## TRACCIÓN Y EXTENSIÓN DE LA COLUMNA

- Posición inicial: de rodillas con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y las piernas separadas en línea con las caderas. La cabeza y el cuello han de estar en línea con la espalda.
  - Inspira.
  - Mientras inspiras intenta tocar con la barbilla la rodilla derecha.
  - Expulsa el aire mientras estiras la pierna derecha hacia atrás, manteniendo la cabeza en línea recta con la columna.
  - Coge aire y volviendo a la posición inicial, expulsa el aire.
- Repite el ejercicio con la pierna izquierda.
- Realiza la serie completa 5 veces.



## FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LOS MUSLOS, CADERAS Y GLÚTEOS

- Posición inicial: tumbada sobre el lado izquierdo, apoya el codo izquierdo en el suelo y la cabeza en la mano izquierda y pon la mano derecha en la cintura.
  - Inspira.
  - Al expulsar el aire separa las dos piernas juntas del suelo, manteniéndote en esta postura unos segundos.
  - Inspira.
  - Expulsa el aire volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio tumbada sobre el lado derecho.
- Repite la serie completa 5 veces.
- Puedes realizar este ejercicio más cómodamente si flexionas ligeramente la pierna que apoya en el suelo.



## FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS PECTORALES

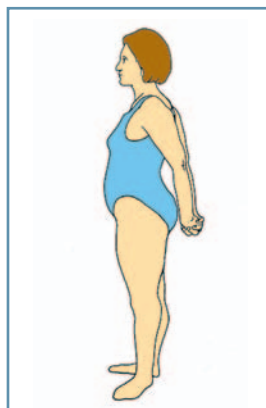
### Ejercicio 1:

- Posición inicial: sentada o de pie.
  - Cierra una mano, cogiéndola con la otra a la altura del pecho. Inspira sacando los codos hacia fuera.
  - Mientras se espira, aprieta una mano contra la otra.
- Repite el ejercicio con las manos a la altura de los ojos y de la cintura.
- Cambia el orden de las manos y repite la serie.
- Repite el ejercicio completo cuatro veces.
- Es más fácil realizar el ejercicio apretando una pelota de goma entre las manos.



### Ejercicio 2:

- Posición inicial: de pie.
  - Inspira uniendo las manos en la espalda, con los dedos entrelazados y los brazos estirados.
  - Mientras expulsas el aire intenta unir los codos, aproximando los omóplatos entre sí.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



### *Ejercicio 3:*

- Posición inicial: de pie.
  - Inspirar uniendo las manos por delante, con los dedos entrelazados, las palmas de las manos hacia fuera, a la altura de los hombros.
  - Mientras expulsas el aire, estira los brazos hacia el frente.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



***REPITE DIARIAMENTE LOS EJERCICIOS, AUMENTANDO PROGRESIVAMENTE EL NÚMERO DE SERIES.***

***TERMINA SIEMPRE LA TABLA DE EJERCICIOS CON 10 MINUTOS DE RELAJACIÓN Y DESCANSO.***