

Consejos durante el Embarazo

- Postura.
- Tratando de mantener las caderas hacia adelante y la espalda recta. No camine arqueando la espalda ni sacando la tripa.

Use zapatos de tacón bajo con buen apoyo en el arco del pie. Evite usar zapatos de tacón alto porque ponen presión sobre los músculos de la cintura.

- Levantar objetos.

Evite levantar objetos pesados porque significa aun más esfuerzo para la espalda. Si tiene que levantar, flexione las rodillas y mantenga la espalda recta.

- Agacharse y estirarse.

Tenga a mano las cosas que necesita para que no deba agacharse ni estirarse para alcanzarlas. Recuerda que es más fácil perder el equilibrio cuando está embarazada.

- Pararse.

Evitar pasar mucho tiempo de pie. Mucho tiempo parado sobrecarga la zona lumbar, descansar un pie sobre un banquito o caja.

- Dormir.

Colchón firme más que uno blando. Si el colchón es demasiado blando, colocar una tabla entre el colchón y la base. Dormir de costado en lugar de dormir boca arriba, preferiblemente sobre el costado izquierdo. Colocar una almohada entre las piernas cuando se acueste de costado. La almohada ayuda a mantener recta la columna vertebral y no oprimir venas que llegan a nuestro niño/a

- Ejercicios.

Ejercicios para fortalecer y estirar los músculos de la espalda. Ayudará a mejorar la postura y fortalecer los músculos abdominales en preparación para el parto. Consúltenos qué ejercicios son buenos para el estado de la gestación y cuánto tiempo se tienen que realizar.

En Fisioterapia Vicetto estamos especializados en Pre y PostParto, infórmate de nuestros tratamientos y de cómo podemos ayudarte.