



# NOS RECUPERAMOS EN EL POSTPARTO





## COMO INICIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DESPUÉS DEL PARTO

¡Hola mujeres!

Que alegría que estéis aquí con nosotras leyéndonos, eso significa que quieres moverte bien, tener un buen estilo de vida y cuidarte con conocimiento.

**ESTAS EN EL SITIO CORRECTO.**

A pesar de vivir en la era de la información muchas mujeres seguimos confundidas sin saber qué hacer para conseguir resultados y mejorar nuestra calidad de vida después del parto.

¿Cuándo podemos hacer ejercicios después del parto?

¿Cómo debo empezar?

¿Tengo que hacer hipopresivos?

¿Puedo empezar a correr?

¿Qué tipo de ejercicio es aconsejable?

En este curso vais a encontrar las respuestas a estas preguntas y a muchas otras más.



Sabemos que al principio el post parto puede ser muy duro e intenso, hay más cansancio, estamos más irascibles, adaptándonos a la nueva situación en nuestra vida, y como todos los cambios: se necesita un proceso de adaptación a la nueva situación.

Nuestras queridas hormonas (las reinas de la fiesta y de nuestro cuerpo) van a estar también alteradas, pudiendo crear cambios de humor, sintiéndonos más tristes-enfadadas-sensibles, yo siempre lo comparo como si fuese una "súper regla". Esto variara en cada mujer y las circunstancias que tengamos cada una.

Por lo que en esta etapa es importante recordar que estás en "modo crianza", con esto quiero decir que no es el momento, en un post parto reciente de entrenar como locas. Es el momento de empezar la recuperación cuando podamos y según lo que nos permita nuestro bebé, sin prisa, pero sin pausa :)

Por eso mujeres, no nos agobiamos, vamos a reactivar y recuperar nuestro cuerpo, poco a poco, sin querer resultados inmediatos. Cada momento de la vida tiene sus prioridades.

Vamos a empezar este programa para cuidarnos, recuperando nuestra salud muscular, sin que nos suponga una tensión o un estrés.

Cada mujer llevaremos nuestro ritmo a la hora de realizar el programa. Lo hemos dividido en 3 SEMANAS (cómo mínimo para poder integrar todos los conceptos) pero cada mujer debemos hacerlo a nuestro tiempo, y si lo hacemos en 6 u 8 semanas no pasa nada.





Estos ejercicios no solo te servirán para estas 3 semanas, podrás tenerlos como herramientas para poder repetirlos siempre que quieras fortalecer o reforzar tu abdomen y suelo pélvico.

Este programa lo empezaremos después de la cuarentena post parto (mientras no haya un impedimento médico). Lo comenzaremos con mucha ilusión, entusiasmo y energía, pero en ocasiones esto poco a poco se evapora, y aparece la pereza, las excusas, etc. Es lo más complicado de vencer, no os vamos a mentir, pero si logras mantenerlo te encontraras con todos los beneficios.

Intenta sacar estos momentos de entreno para ti, para cuidarte física y también emocionalmente (mimándote y desconectando un poco ☺).

*“Incluso cuando tener un hijo es lo más maravilloso de la vida, el post parto sigue siendo un periodo delicado y casi nunca fácil de transitar, que a menudo está marcado por emociones intensas y contradictorias” - Ibone Olza.*





### Ahí van unos consejos para empezar con vuestro plan de recuperación post parto:

- ❖ Antes de empezar, es importante ser realista, y comenzar con un ejercicio que se adapte a ti. A tu nivel y a tu cuerpo. Para poco a poco ir incrementando el nivel y notar los cambios.
- ❖ No tengas prisa, en la recuperación post parto lo importante es recuperarnos BIEN y no RÁPIDO.
- ❖ Cambia tu perspectiva y empieza a hacer ejercicio viéndolo como un momento para cuidarte y un momento para ti.



## ¿CÓMO ME TENGO QUE RECUPERAR?

En el post parto deberemos recuperar poco a poco nuestra forma física, después del parto nuestro abdomen y suelo pélvico están definitivamente K.O.

Estas serán **nuestras zonas clave** para la recuperación, pero no significa que las únicas: el mejor ejercicio y más funcional es el trabajo **global** de todo el cuerpo.

También es importante y siempre insistimos a nuestras pacientes que **respetemos los tiempos de recuperación**, sé que normalmente después



del primer o segundo mes en casa tenemos ganas de salir, comernos el mundo y recuperar nuestra imagen corporal. Pero esto lleva un tiempo, y tenemos que darnos paciencia. Si en esta fase realizamos ejercicios a las que nuestro cuerpo no está preparado tenemos muchas probabilidades de **lesionarnos y crear patologías** (como la incontinencia, prolapsos, dolores, etc.).

**El mensaje que te quiero dar es:** acabas de tener a tu bebé, no es fácil para tu cuerpo recuperarse, emocionalmente y físicamente, no te presiones demasiado con las prisas de tener un abdomen perfecto al poco de parir. Desgraciadamente las mujeres tenemos mucha presión social: *“tienes que ser la mejor madre del mundo y estar estupenda al poco tiempo de parir”, “no te puedes quejar de la dureza de la maternidad”, “ponte a dieta estricta”, “tienes que ser buena madre, buena pareja y al mismo tiempo no olvidar tu carrera profesional”* etc.

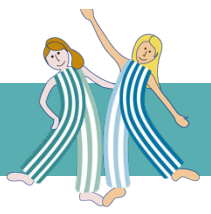
Estas expectativas están muchas veces basadas en la presión social o individual, una imagen no real de la maternidad y post parto, o de ver como las famosas están divinas enseguida, esto no es la realidad de “las mujeres reales”, con una casa, un trabajo o con un niño pegado a ti 24h.

***“Tu cuerpo es maravilloso y has dado vida a tu bebé, quíerelo, mímallo y respétalo”.***

Poco a poco nos iremos recuperando, como podemos.

El post parto es complicado, no reconoces tu cuerpo, y luego tienes esa avalancha hormonal que te puede hacer más susceptible, sensible o un poco depresiva. Os aseguramos que esto pasará más rápido de lo que te imaginas, pero mientras lo vives, sabemos por experiencia que no es nada fácil.





Y es aquí cuando el ejercicio puede ayudarte, por diferentes motivos:

- Hacer ejercicio segrega hormonas que mejoran tu **estado de ánimo**
- Mejorará tu **imagen corporal** progresivamente
- Prevendrás posibles **patologías** o disfunciones como prolapsos, hernias, incontinencia, dolor cervical (click aquí si quieres saber más sobre la importancia de la postura al dar el pecho o biberón a tu bebe), dolor lumbar, etc.
- Darte un espacio y momento únicamente **PARA TI** (este punto es súper importante, intenta sacar huecos en el día dedicados para ti y tu cuidado, desconectando).

## ¿QUÉ TENGO QUE RECUPERAR?

### Suelo pélvico

Como ya os hemos comentado, el suelo pélvico esta **K.O.** El estado de tu suelo pélvico dependerá si has hecho ejercicios durante el embarazo, si ya tenías algún problema de suelo pélvico previo o de si durante el parto te hicieron una episiotomía, tuviste un desgarro, o usaron instrumental (kiwi, ventosas, fórceps).

Lo que os aconsejamos si o si es que os hagais una **valoración** con vuestro profesional de suelo pélvico. En esta primera consulta post parto, os decimos como está vuestro suelo pélvico, su fuerza, su tono, y si hay cicatrices como tratarlas en casa. Con toda esta valoración os damos



un plan Individualizado y personalizado a cada paciente, su estado y situación.

A continuación, os proponemos unos ejercicios generales, pero si de verdad quieres recuperar bien y al **100%** tu suelo pélvico, **combínalo** de forma personalizada e individualizada en la consulta.

Si ya has realizado ejercicios de suelo pélvico antes del parto, es normal los primeros días querer contraer y que ahí no responda nadie...

El parto “desconecta” temporalmente el interruptor de contracción y el suelo pélvico no te responde. Esto se irá pasando y poco a poco iras **recuperando tu fuerza y sensibilidad**, pero para esto deberás empezar a ejercitarlo en casa.

Nos encontramos muchas veces en consulta el siguiente caso:

Mujer que viene a vernos a la consulta al tiempo de parir (1 año, 2 años, o varios años) con una patología de suelo pélvico (incontinencia a pis/gases/heces, prolapso, dolor en la vagina, dificultad para llegar al orgasmo, mucha debilidad abdominal, etc.). No había hecho una recuperación post parto porque “ella se encontraba bien” **“no notaba nada raro”**.

El mejor trabajo que puedes hacer es el de **prevención**, aunque te encuentres bien, en la valoración te enseñamos como recuperar ese suelo pélvico que, aunque no tenga patología estará débil, y estaremos **previniendo muchas posibles patologías** que puedan llegar más tarde.

*“En forma por dentro”*







*“Somos los únicos responsables de nuestra salud:  
obsérvate, concóctete, cuídate, mímate y quíérete mucho.”*

Lo ideal es fortalecerlo en el embarazo (o antes de quedarte embarazada), si no lo has hecho, no pasa puedes empezar en el post parto, pero no lo dejes mucho más... ☺

### **Abdomen**

El abdomen es el otro gran protagonista. Debido a la distensión de los músculos, fascias y piel durante el embarazo, todo tiene que “volver a su sitio”, y a esto nos van a ayudar dos cosas: **tiempo y estímulos**.

**Tiempo:** poco a poco las fibras tienen que reorganizarse, es como cuando una persona con mucho sobrepeso pierde peso rápidamente, sobra piel y tiene flacidez. El cuerpo irá adaptándose con el tiempo.

**Estímulos:** cosas que podemos hacer para que este proceso sea más rápido:

- Ejercicio: el estímulo del ejercicio va a hacer que se recupere de forma más rápido.
- Hidratación: es importante hidratarse por dentro (bebiendo agua) y por fuera (cremas reafirmantes o hidratantes que mejoren la calidad de la piel)
- Ayudas extra: Radiofrecuencia, una muy buena herramienta que mejora la calidad del colágeno, y quita esa flacidez típica del post parto.

Recuperar el abdomen no va a ser solo importante a **nivel estético**, un **abdomen funcional y fuerte** nos evitara patologías de suelo pélvico, columna, postura, etc. El abdomen es **nuestro centro**, si no tenemos un abdomen funcional hay muchas probabilidades de que suframos de alguna patología.



## ¿CÓMO EMPEZAR?

Si no has tenido puntos en el periné puedes empezar a hacer ejercicios de suelo pélvico y activaciones de abdomen nada más llegar a casa del hospital.

Si has tenido puntos de episiotomía o cesárea, espera a empezar cuando estos se hayan curado.

Os aconsejamos leer (si no lo has hecho ya) el capítulo 1 de nuestro Ebook gratuito que encontrarás en [nuestra web](#), donde hablamos de las presiones y sus consecuencias. En el post parto hay que tener especial cuidado con esto, evita coger pesos y hacer esfuerzos ya que seguramente tu abdomen y suelo pélvico no amortigüen ese exceso de presión.

Empezaremos con contracciones suaves de suelo pélvico y abdomen. Poco a poco puedes ir aumentando la frecuencia de los ejercicios y su intensidad.

Puedes empezar por ejemplo con contracciones de suelo pélvico y abdomen:

- 2 veces al día: 10 contracciones rápidas + 10 contracciones lentas.



*“Ama el cuerpo que tienes mientras persigues el que quieres. Tu objetivo es ser feliz, no ser perfecta.”*

Te aconsejamos empezar este curso **después de la cuarentena** (siempre y cuando no haya contraindicación médica) o cuando te sientas preparada para hacerlo. Cuando una de nosotras, tenemos nuestros propios ritmos y necesitamos tiempos diferentes en el post parto.

Está organizado en tres semanas con tres bloques de entrenamiento semanales. Cada bloque tendremos que repetirlo dos veces, para reactivar y recuperar correctamente nuestro cuerpo.

El curso está dividido en 3 semanas, y cada semana tiene diferentes bloques.

Puedes realizar el curso en 3 semanas, en 4 o en 6, ve a tu ritmo.

*“Lo importante es recuperarse bien.”*

Te aconsejamos que solo pases de bloque y semana **si has integrado correctamente** los conceptos del bloque anterior, y sientes que realizas correctamente los ejercicios. Así que ve a tu ritmo, lo importante en esta recuperación es la calidad de la activación no el número de repeticiones: es mejor hacer pocas repeticiones con una buena activación de suelo pélvico y abdomen que muchas veces, pero sin activar correctamente.

*“El abdomen se fortalece con calidad de la contracción no con cantidad.”*

## INDICE

### PRIMERA SEMANA

- Bloque 1 de entrenamiento: El objetivo es reconectar con tu suelo pélvico, tumbada practicando y mejorando el gesto asociado a la respiración.
- Bloque 2 de entrenamiento: Es momento de integrar esa contracción en diferentes posturas.

### SEGUNDA SEMANA

- Bloque 1 de entrenamiento: Activaciones con movimientos de miembros superiores e inferiores.
- Bloque 2 de entrenamiento: Usamos la gravedad para hacerlo más difícil.
- Bloque 3 de entrenamiento: Hacemos los ejercicios más complejos.

TERCERA SEMANA. El objetivo principal es integrar una correcta activación de suelo pélvico, abdomen y glúteo en ejercicios globales.

- Bloque 1 de entrenamiento: HITS
- Bloque 2 de entrenamiento: HITS
- Bloque 3 de entrenamiento: HITS



Somos África Pol y Olivia Rubio, Fisioterapeutas especialistas en el movimiento, deporte y salud de la mujer.

¿Quieres conocernos más? [CLICK AQUÍ](#)

Esperamos que os haya gustado este material que hemos preparado con todo el cariño para vosotras 😊

Si quieres estar al día de las novedades y seguir aprendiendo con nosotras, síguenos:

