

# EJERCICIOS QUE SU BEBÉ AGRADECE

Las actividades físicas durante el embarazo mejoran la circulación sanguínea y la respiración de la madre. También le fortalece la pelvis para el momento del parto



La piscina puede ser la mejor amiga de una embarazada. En el agua la mujer tiene la sensación de que su peso disminuye y tiene libertad para moverse. También puede relajarse y ejercitarse, a la vez que prepara su cuerpo para el momento más feliz del proceso de embarazo: el nacimiento del bebé.

Los ejercicios prenatales acuáticos pueden realizarse desde el primer día de gestación hasta la fase de contracciones previas a que la madre dé a luz. "Estas rutinas buscan que la dama llegue lista al parto, le ayuda a trabajar factores importantes como la circulación, la respiración. También se da énfasis a los movimientos de la pelvis", indicó Mayela Quesada, quien es psicoterapeuta prenatal e imparte estas sesiones desde hace ocho años.

Caminar de cuclillas, hacer bicicletas dentro del agua o simplemente flotar son tan solo tres de los ejercicios que se deben realizar dos veces por semana.

"Lo ideal es que mamás y bebés estén en comunión, por eso me gusta que durante las sesiones hablen con ellos y que en una hora al día no piensen otra cosa que no sea en su hijo", dijo Quesada.

Por otro lado, la instructora agregó que este tipo de ejercicios son ideales para quienes serán madres primerizas, ya que les elimina la ansiedad, el miedo a la sala de parto y les da confianza para el anhelado momento de por fin tener a su bebé en brazos.

Quesada explicó que durante las clases que imparte en la Escuela Montelmar de Goicoechea visualiza individualmente a cada mujer.

Si nota que es necesario algún trabajo mental específico, ella elabora ejercicios para mejorar esa área débil.

Según Quesada, cualquier mujer en periodo de gestación puede hacer estas rutinas, aunque es clara al decir que recomienda suspenderlas en caso de embarazo de alto riesgo.

"Una mamá feliz es un bebé feliz. Los ejercicios prenatales relajan a la mujer y permiten que se fortalezca física y mentalmente", concluyó la psicoterapeuta.

## ANÍMESE

Si desea ir a clases puede contactar a Mayela Quesada al teléfono 8350-9196.

©2013 www.1ez.com.ar. Todos los derechos reservados.

## RUTINA

Durante una hora se realizan mínimo seis ejercicios



**1ero** Caminar de puntillas a lo largo de la piscina y regresar caminando de talones para activar la circulación y evitar calambres. Este movimiento se complementa con dos mancuernas para trabajar los brazos.



**2do** La pelvis se trabaja abriendo las piernas en forma de tijera. Este ejercicio se hace acompañado, ya que se necesita una persona que le sostenga de la espalda y la cintura para realizarlo bien.



**3ro** Con el movimiento de la bicicleta bajo el agua se mejora la circulación y se evita que la mujer embarazada retenga líquido. También, esta actividad sirve para fortalecer los pectorales y los glúteos.



**4to** La última caminata de cuclillas con una mancuerna en cada mano, la pesa no se saca del agua. Este movimiento ayuda a trabajar los brazos y fortalecer los músculos. Además, ayuda a que la mujer mantenga su forma física.



**5to**

La mujer se coloca en posición de parto y el acompañante la sujeta por detrás. Simula que está pujando, respira profundamente y sostiene el aire. Esto ayuda para que no haya desgarros.



**6to**

Cierra con un ejercicio de relajación flotando sobre el agua. Esto ayuda a que la mamá se olvide del entorno, que solo piense en el bebé y se prepare mentalmente para el momento del nacimiento.