

# Los 11 pilares del entrenamiento en el embarazo y el postparto

En estas páginas vamos a compartirti 11 cuestiones que nos parecen fundamentales para hacer actividad física en el embarazo y en el postparto y que también te pueden servir cómo guía a la hora de encontrar una buena práctica de movimiento en estas etapas. Con estos 11 puntos vas a tener también una mejor idea de qué ejercicios está bueno evitar y de qué cosas está bueno adaptar si ya venías haciendo actividad física. Así que sin más preámbulos, pasemos a los 11 pilates del entrenamiento en el embarazo y el postparto

## 1- Información

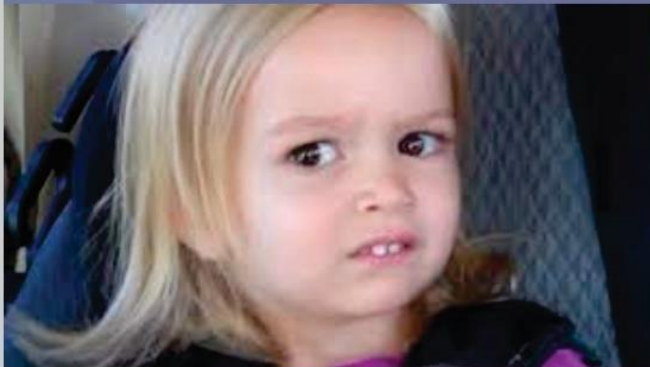
El test de embarazo dio positivo y no lo podés creer. Quizás lo buscaste un montón, quizás vino de sorpresa, pero si estás acá seguramente ya estás empezando a enamorarte de esa personita que crece adentro tuyo. Transitar un embarazo o cuidar a un/una recién nacido/a es una etapa sumamente mágica y transformadora de la vida. Pero seamos honestas: además de todo lo hermoso de crear una vida el embarazo y el postparto pueden traernos también un montón de complicaciones. Y un montón de mitos, opiniones e información errónea que a veces nos termina estresando

al vicio. Y esto vale también para el postparto Así que lo primero que

necesitamos es información certera y confiable.

Desde Espacio Arandu queremos ofrecerte información completa y actualizada sobre actividad física en el embarazo que te ayude a transitar un embarazo activo con todos los beneficios que esto implica:

**Cuando me dicen que no pueden hacer actividad física porque están gestando**



- ✓ Puede ayudarte a reducir el estrés y la ansiedad.
- ✓ Puede ayudarte a descansar mejor
- ✓ Aumenta la fuerza, la flexibilidad y la resistencia de los músculos necesarios para el parto.
- ✓ Mejora la postura, disminuyendo dolores articulares como las molestias en la espalda y en la pelvis.
- ✓ Ayuda a disminuir el riesgo de algunas condiciones como hipertensión o diabetes gestacional.
- ✓ Mejora la circulación sanguínea.
- ✓ Ayuda a transitar de la mejor manera los cambios físicos y emocionales.

- ✓ Te invita a conectar con tu propio cuerpo y tu embarazo.
- ✓ Ayuda a disminuir la retención de líquidos y mejorar la circulación linfática
- ✓ Ayuda a llegar al parto en un buen estado físico y a transitarlo de la mejor manera
- ✓ Libera endorfinas mejorando el estado de ánimo
- ✓ Ayuda a mejorar la ventilación, la capacidad respiratoria y disminuye la hiperventilación fisiológica propia del embarazo

Queremos que este Ebook te ayude a tener toda la información necesaria para sentir seguridad y tranquilidad en todo momento. Nos enfocamos en la actividad física, pero desde el Yoga tenemos claro hace tiempo que las personas somos seres holísticos y que nuestro bienestar es mucho más allá que solo físico. Esperamos de corazón que el movimiento practicado desde las enseñanzas del Yoga y desde el placer te ayude a transitar un hermoso embarazo y post parto.

En cuanto a información: un primer elemento a tener claro es que el embarazo no es una enfermedad. ¡Podés hacer vida normal! A menos que tengas un embarazo de riesgo y te hayan indicado reposo. Entre las cosas que podés hacer sin miedo: podés hacer actividad física. En el postparto con información y paciencia vas a poder cumplir todos tus objetivos.

## 2- Confianza

Lo segundo que vas a necesitar es un elemento fundamental para un embarazo y un postparto saludable: ¡Confianza! Tu cuerpo sabe gestar, sabe parir, sabe cuidar y tu bebé sabe nacer. Si bien acabamos de decir que necesitás informarte existe hoy en día una realidad innegable: hay taaaaaanta información dando vueltas, muchas veces contradictoria, que a veces informarnos nos genera un montón de ansiedad. Y acá es muy importante recordarte que tu cuerpo ya sabe hacerlo. Que nuestros cuerpos han gestado y parido desde el principio de la historia de la humanidad. Por supuesto que vos también podés. Así que es clave conseguir un/una buen/a obstetra/partera, pediatra, puericultora y profesionales que te acompañen en cada ámbito que necesites. Pero después: confianza y tranquilidad.

**Dice mi mamá que dejes  
de estresarte porque tu cuerpo  
sabe gestar, parir y cuidar**

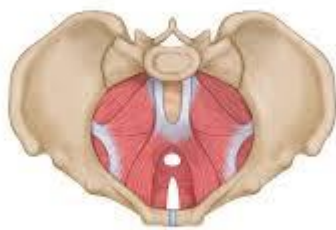


Lo mismo vale para el postparto y el puerperio: confiá en tu intuición. Cuando vuelvas a moverte recordá que nadie conoce tu cuerpo mejor que vos. Nadie conoce a tu bebé mejor que vos tampoco. Opiniones siempre sobran. Vos confiá en que lo estás haciendo increíble.

### 3- Suelo Pélvico

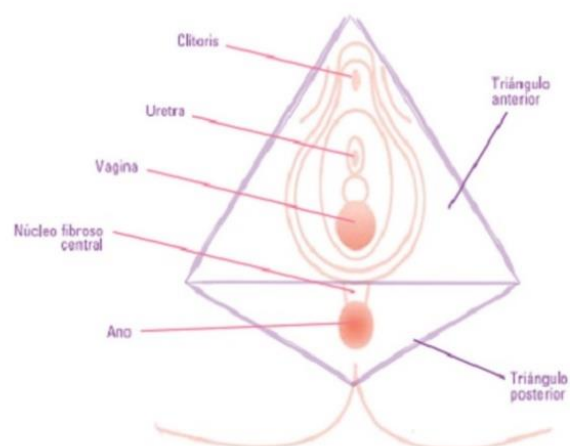
Pasemos entonces al primer tema fundamental sobre el que tenemos que informarnos para hacer actividad física en el embarazo y en el postparto: el famoso suelo pélvico.

Primero lo primero: ¿Qué es el suelo pélvico?



El suelo pélvico es el conjunto de músculos, fascia y ligamentos ubicados en la parte inferior de la pelvis. Sus funciones son la micción, defecación, sostén de los órganos pélvicos, control lumbopélvico, función sexual y reproductiva. Es parte indivisible de la pelvis y la columna vertebral y actúa en sinergia con distintos músculos de estas zonas.

Cuando hay problemas del suelo pélvico suele haber también problemas lumbares o en la estabilidad de la pelvis. Del mismo modo la postura puede afectar al suelo pélvico. El pubis, el coxis y los isquiones marcan los límites óseos. En el medio están la uretra, la vagina y el ano.



El suelo pélvico necesita flexibilidad, movilidad y también tonificación. Esta zona tiene una capa de músculos más superficiales y una capa más profunda. El suelo pélvico actúa en sinergia con el diafragma. Por eso se entrena junto con la respiración. Cuando inhalamos los órganos descienden o se van hacia adelante y el suelo pélvico desciende, cuando exhalamos el suelo pélvico sube (es como traccionado hacia arriba por la presión negativa).

#### ¿Qué pasa con el suelo pélvico en el embarazo y en el postparto?

En el embarazo, el feto y el útero crecen rápidamente generando cada vez una mayor presión sobre el suelo pélvico. Si esta musculatura está débil y no puede resistir esta presión podemos comenzar a tener problemas como incontinencia urinaria. Si atravesamos un parto vaginal, además, estos músculos se verán sometidos a una gran presión y estiramiento. Mientras mejor se encuentre esta musculatura, más rápidamente se recuperará luego y menos probabilidad tendremos de sufrir complicaciones.

Si bien a muchas personas les ocurre, sobre todo cuando transitaron embarazos y con la edad, no es “normal” tener pérdidas de orina al reírse o al toser. Esto ocurre porque el suelo pélvico no se contrae a tiempo y de manera adecuada. Es algo que puede evitarse entrenando el suelo pélvico.

### Cuando estás por toser o estornudar TU SUELO PÉLVICO:



### ¿Cómo se entrena?

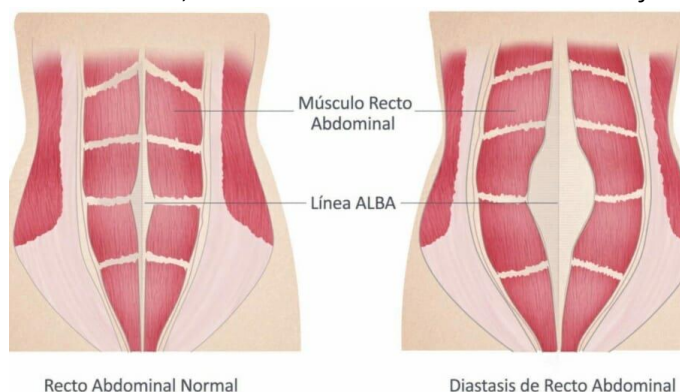
Lo primero que se hace es tomar conciencia de esta zona: localización, propiocepción, visualización, sensación del propio suelo pélvico. Luego tenemos infinidad de ejercicios que van a ayudarte a mantener esta zona tonificada y flexible. El más sencillo es el siguiente:

- Al inhalar relajás tu suelo pélvico
- Al exhalar vas a contraer la zona imaginándote que cortás el chorrillo del pis y que además podés subir toda esa musculatura hacia tu ombligo
- Al inhalar vas a sentir cómo tu suelo pélvico se relaja y desciende nuevamente
- Podés repetirlo unas 10 veces y descansás
- Registrá que no estés haciendo la fuerza con tus glúteos, abdomen o aductores.

Luego podemos sumar muchas variantes y modos de complejizar este ejercicio, así como ir sumando otros para afinar la percepción y activación de las distintas zonas de tu suelo pélvico.

#### 4- Trabajo abdominal adecuado

La diástasis abdominal es la separación que se produce entre los rectos abdominales aumentando el tamaño de la línea alba que se encuentra entre ambos, formada de membrana conjuntiva. La diástasis abdominal



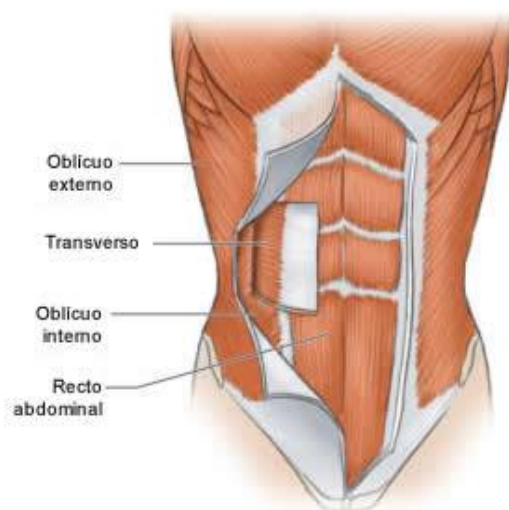
puede generar lumbalgias, problemas digestivos, problemas en el suelo pélvico y hernias abdominales.

La diástasis abdominal puede afectar a la postura y la funcionalidad de los músculos abdominales, lo cual puede aumentar la presión intrabdominal afectando luego al suelo pélvico.

Durante el embarazo la diástasis es fisiológica, es decir, esperable, parte del proceso natural del cuerpo en gestación. Los rectos abdominales deben separarse para dar lugar al crecimiento del útero. Luego del parto, si todo marcha bien, los rectos abdominales volverán a juntarse progresivamente durante los primeros meses.

Algunos factores que pueden empeorar esta situación y contribuir a que la diástasis continúe luego del embarazo son los aumentos muy

marcados de peso, los embarazos múltiples, alzar demasiado peso y sin la técnica correcta, hacer abdominales hiperpresivos.



Por el contrario, un buen entrenamiento de la faja abdominal durante el embarazo y el postparto nos ayudará a mantener una buena funcionalidad de los músculos abdominales y una mejor recuperación post parto. Aquí entra en juego un músculo cuyo conocimiento y entrenamiento serán fundamentales en el embarazo y el postparto: el transverso del abdomen.

El transverso del abdomen es el músculo más profundo del abdomen y actúa como si fuera una faja que ciñe la cintura. Este músculo afecta la postura, contribuye en el control de la presión abdominal junto con el diafragma y el suelo pélvico, contribuye a la estabilidad lumbar, actúa como un corsé natural, contribuye a la espiración activa, micción y defecación. También debería activarse en los pujos durante el parto.

Este músculo actúa en sinergia con el suelo pélvico. Es posible que si colocás tus manos en tu abdomen bajo y activás tu suelo pélvico sientas como se activa el transverso del abdomen. Buscaremos lograr activar estos músculos tanto juntos como separados.

**Cuando acabás de parir y ya querés  
arrancar a hacer abdominales comunes**

**TU SUELO PÉLVICO:**



En el posparto tus abdominales necesitan tiempo y paciencia para recuperar su funcionalidad. Volver a hacer abdominales tradicionales sin haber hecho una buena recuperación puede generar demasiada presión hacia tu suelo pélvico. Si esta musculatura está débil no podrá

responder a este aumento de presión lo cual puede generar problemas progresivamente. Este aumento de presión puede también dañar tu línea alba aumentando o generando una diástasis abdominal. Por eso es importante que busques un acompañamiento adecuado en esta etapa.

¿Cómo lo activo?

- Sentiremos el transverso del abdomen sentadas. Con la pelvis neutra y la columna alineada inhalaremos sintiendo cómo se infla el abdomen y exhalaremos sintiendo cómo vuelve a su posición inicial. Luego forzaremos la exhalación como soplando por una pajita para que el aire tenga un poco de resistencia al salir. Vas a notar que el abdomen se tensa y se va hacia adentro. Este movimiento es producido por el transverso.
- Luego sumaremos la acción de abrir las costillas al inhalar y mantenerla abiertas al exhalar para lograr una mayor activación.

Probaremos también poner las manos en las crestas ilíacas con los dedos hacia adentro para sentir con las manos cómo se tensiona el músculo. Podemos reforzar la activación con la acción de llevar el ombligo hacia la columna.

## 5- Postura

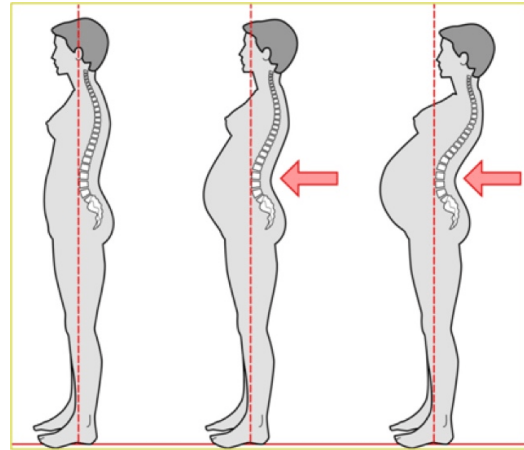
**Yo tratando de encontrar una postura cómoda para dormir en el tercer trimestre**



Muchas de las molestias que se producen en el embarazo están vinculadas a los cambios que ocurren en la postura a medida que crece la panza. La zona lumbar tiende a extenderse más por el crecimiento de la panza y la zona dorsal tiende a encorvarse mientras la cabeza se adelanta debido al aumento del tamaño de las mamas (esto es mucho más notorio en el post parto).

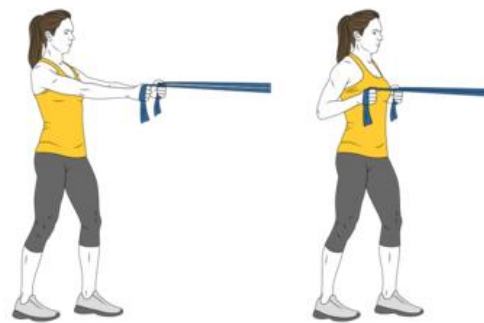
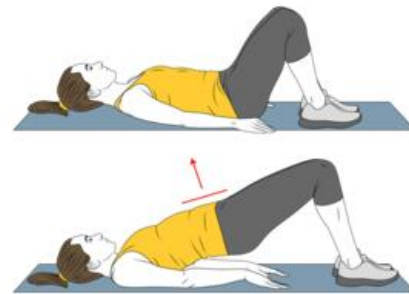
Más allá del control consciente que podamos hacer de la postura en ciertas situaciones, el ejercicio va a ayudarnos a ayudarnos a fortalecer y elongar la musculatura necesaria para mantener una mejor postura. Al crecer la panza el peso se desplaza hacia adelante y la zona lumbar tiende a arquearse un poco más. Esta postura puede generar cierta rigidez en los

músculos que extienden la zona lumbar y en los que flexionan la cadera (por lo que nos viene bien relajarlos y estirarlos) y empeora si hay debilidad en los glúteos y abdominales (por lo que debemos fortalecerlos). Esta organización postural suele conocerse como síndrome cruzado inferior.



Del mismo modo, suele darse en el embarazo y sobre todo en el postparto un crecimiento de las mamas que nos lleva a encorvar la zona dorsal y adelantar la cabeza. Esto suele ser más notorio luego del parto en la medida en que también se suma el desgaste debido a la postura que adoptamos al cargar al/a la bebé. De este modo músculos del cuello como el trapecio superior se tensan, así como se tensan también los pectorales llevando los hombros hacia adelante. A estos músculos buscaremos relajarlos, estirarlos. Los músculos que juntan las escápulas y flexionan el cuello estarán por el contrario débiles y buscaremos fortalecerlos. Este trabajo nos ayudará también a llegar en mejores condiciones al post parto en términos de trabajo sobre la postura

En las siguientes imágenes tenés algunos ejemplos de ejercicios interesantes para hacer durante tu embarazo. Los primeros para estirar el psoas y fortalecer los glúteos, los segundos para estirar pectorales y fortalecer los músculos interescapulares.



## 6 – Flexibilizar las caderas y conocer posturas que pueden ayudarte durante el trabajo de parto



Nuestra pelvis está formada por los huesos ilíacos a los lados y el sacro y el cóccix por detrás. Adelante los huesos ilíacos se unen en una articulación llamada sínfisis púbica y por detrás se unen al sacro a través de las articulaciones sacroilíacas.

Entre estos huesos y a través de esas articulaciones son posibles pequeños movimientos. Y estos

movimientos son aún mayores durante el embarazo y el parto debido a procesos hormonales.

Durante el trabajo de parto y el parto la pelvis va modificando su forma para permitir el descenso del bebé. Lo que es importante que sepas es que la posición que adopten tus piernas y tus caderas va a modificar la forma de tu pelvis generando que se abra más la parte alta de la pelvis o que se abra la parte más baja. De este modo, va a haber posiciones ideales para la primera parte del trabajo de parto y posiciones ideales para el final.

A la vez, te va a resultar útil practicar estas posiciones y reconocerlas durante



el embarazo para que se vuelvan cada vez más cómodas y para que tu cuerpo las reconozca y las recuerde con facilidad el día del parto. Una posición que está bueno experimentar, por ejemplo, es malasana o

la cuclilla

## 7- Lo que debemos evitar

✓ Trabajar al %100 de nuestra capacidad física. Tanto en el embarazo como en los primeros meses luego del parto el cuerpo ya está haciendo un gran trabajo que le demanda mucha energía. No es el momento de sobreexigirnos.

✓ En el embarazo no deberemos realizar apneas de ningún tipo. La respiración siempre será fluida y continua, ya que dejar de respirar puede comprometer el suministro de oxígeno del/de la bebé. En el postparto sí vas a poder hacer apneas e incluso usarlas en algunos ejercicios (como los hipopresivos) será beneficioso.

✓ Comer inmediatamente antes de la práctica. Lo ideal es dejar pasar un tiempo para digerir (que varía de persona a persona) y comer liviano antes de practicar/entrenar

✓ Durante el embarazo evitaremos ejercicios de impacto como saltos (sobre todo si no veníamos haciendo). Estos ejercicios pueden generar mucha presión en el suelo pélvico. Luego del parto podremos retomarlos, pero será importante hacer previamente una recuperación y fortalecimiento progresivos del suelo pélvico y abdominales profundos.

✓ Hacer cosas nuevas que sean demasiado desafiantes. En general, no buscaremos lograr nuevas posturas o aprender disciplinas nuevas. Si no lo venías haciendo, quizás no es el momento de empezar a hacer el paro de manos. Tendremos más bien un enfoque conservador para evitar sobreexigirnos. Empezando de a poco y con constancia podrás hacer lo que quieras en unos meses.



✓ En el embarazo evitaremos ejercicios hiperpresivos como abdominales Crunch o posturas como Navasana, sobre todo a partir del segundo/tercer trimestre, ya que pueden generar mucha presión en el suelo pélvico. Lo mismo en el postparto: primero recuperaremos un buen trabajo de suelo pélvico y abdominales y luego podremos volver de a poco a los abdominales tradicionales. Es importante que observes al hacer fuerza que no se te haga una montaña en la panza como en la foto ya que esta es una señal de presión intra abdominal mal gestionada.

✓ En el embarazo evitaremos el estiramiento excesivo. Durante el embarazo se segrega una hormona llamada relaxina que hace que los tejidos estén más flexibles por lo que podemos generar dolores o lesiones si nos excedemos.

✓ Durante el embarazo tendremos cuidado con las posturas de equilibrio ya que al crecer la panza el centro de gravedad se desplaza y es posible que el equilibrio se modifique. No haremos posturas ni ejercicios que nos expongan a posibles caídas.

✓ En el embarazo y el postparto inmediato no vamos a buscar aumentar el rendimiento ni aprender posturas/disciplinas nuevas. Vamos a buscar acompañar los cambios manteniendo la mejor condición física posible de cara al parto. En el postparto nos centraremos en volver a fortalecer el

cuerpo pero haremos énfasis en la rehabilitación del suelo pélvico y abdominales.

## 8- Pautas de Alarma

Cuando hagas actividad física en tu embarazo vas a tener en cuenta algunas pautas de alarma, es decir, situaciones que implicarían detener la actividad y consultar

- ✓ Sangrado vaginal
- ✓ Pérdidas de líquido amniótico
- ✓ Dolor abdominal intenso o repentino
- ✓ Contracciones dolorosas
- ✓ Dolor de cabeza intenso o repentino
- ✓ Dolor de pecho
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Debilidad muscular o fatiga intensa
- ✓ Mareos
- ✓ Hinchazón de pantorrillas mayor a la usual
- ✓ Palpitaciones
- ✓ Dolores raros y agudos



La idea es que deberías sentirte bien durante todo el tiempo que dure la actividad física. Si te sentís mal hacele caso a tu intuición y descansá. Observate y no te sobreexijas.

## 9 - Meditación y Respiración para Calmar la Mente

**Cuando te das cuenta de que después de gestar y parir todavía vas a tener que cuidar a un/a recién nacido/a**



Tanto el embarazo como el postparto pueden ser momentos muy estresantes ya que implican transitar un montón de cambios tanto físicos como de vida. En este sentido la respiración y la meditación pueden ser tus aliadas.

Practicar técnicas que ayuden a hacer tu respiración más lenta o simplemente atender a la respiración unos minutos buscando que se vaya haciendo más larga pueden ayudarte a calmar la mente activando tu sistema nervioso parasimpático, el de la calma y la relajación. La meditación ayudará en el mismo sentido a calmar tu mente bajando un poco los niveles de ansiedad.

Te dejamos algunos ejercicios que podés hacer:

- Respirar utilizando el doble de tiempo para exhalar del que usás para inhalar. Empezá solo prestando atención a la respiración y la duración espontánea de tus inhalaciones y exhalaciones. De a poco vas a ir buscando que las exhalaciones se hagan más largas hasta que lleguen a durar el doble que la inhalación.
- Respirar exhalando con el sonido de la letra “M”. Exhalar de este modo va a hacer que lo hagas de manera más lenta ya que te hará

disminuir el flujo del aire. Podés también taparte los oídos y concentrarte en el sonido interno de tu respiración y tu voz.

- Atención plena a la respiración. Lo que haremos en este caso es cerrar los ojos y prestar atención a la respiración. Podés concentrarte en la sensación del aire cuando roza la nariz o en registrar la zona del cuerpo que se expande al inhalar y se contrae al exhalar. Cada vez que te distraigas simplemente volvé a concentrarte en la respiración sin reprocharte.

## 10 - Tribu

A veces cuando atravesamos momentos complejos o de mucha intensidad emocional en el embarazo o en el postparto tendemos a creer que lo que sea que nos pase nos pasa solo a nosotras. Y, si bien es cierto que cada persona y cada historia es particular, la verdad que hay muchas cosas en la maternidad que nos pasan a todas.

**Quando me preguntan  
¿Y vos cómo vas  
con la maternidad?**



Quando nos juntamos con otras personas que están transitando la misma etapa nos damos cuenta de que no estamos solas y que lo que nos pasa les pasa a muchas y es generalmente parte del terremoto emocional que implica la maternidad. Y aunque a veces al resto no le pase los mismo,

siempre es valioso tener un lugar en el que sentirse escuchada y acompañada. Tejiendo redes todo pesa menos.

**Cuando hace meses que no dormís pero te dicen que tenés que disfrutar**



## 11- ¡Disfrutar!

En los momentos complejos parece difícil disfrutar pero cuando nos damos cuenta pestañamos y nuestros bebés ya no son bebés.

Tu bebé solo va a serlo una vez y si bien los días puede ser agotadores los años son cortos. Está bueno recordar

que hoy no es siempre. Y que a pesar del cansancio disfrutar de los primeros años de tu bebé es un regalo para toda la vida de ambos/as.

Está bueno recordar que la actividad física es muy importante para la salud en el embarazo, en el postparto y en general pero también que la actividad física solo es sostenible si es practicada desde el placer y no como un deber ser más. Así que otro consejo importante es que elijas una actividad física que disfrutes, que implique para vos un momento de placer.

## ¡Sumate a nuestras propuestas!

Si llegaste hasta acá, ¡Gracias! Seguramente sos una persona muy comprometida con su salud y su bienestar. Si estás transitando un embarazo y querés hacer actividad física con nosotras tenemos tres opciones

- Sumarte a nuestras clases presenciales con profes formadas en Yoga Prenatal
- Sumarte al ciclo de talleres presenciales “Embarazo en movimiento” en el que vamos viendo a través de distintos encuentros todo lo que necesitás saber para transitar un embarazo activo y además hacemos ronda para compartir experiencias con otras embarazadas
- Hacer el programa virtual de Yoga y Pilates Prenatal que consta de un montón de clases grabadas, videos explicativos, un apunte super completo y un programa de entrenamiento del suelo pélvico

Si estás transitando la etapa de postparto y querés volver a moverte de a poco tenemos tres opciones:

- Sumarte a nuestras clases presenciales con profes formadas en recuperar tu suelo pélvico y tus abdominales
- Sumarte a nuestra ronda de puerperio, encuentro quincenal para compartir con otras mujeres con bebés pequeños/as y acompañarse en esa etapa de tantos cambios
- Pronto estará disponible el programa de Yoga y Pilates para el post parto con clases grabadas y todo lo que necesitás saber para volver de a poco a la actividad física

Finalmente, si sos profe de yoga, de pilates o de alguna disciplina y querés aprender a trabajar con personas embarazadas escribinos porque estamos armando una formación increíble. Tendremos una versión presencial primero y luego una versión grabada orientada a profes y entrenadores/as que quieran especializarse en embarazo y postparto

¡Gracias por llegar hasta acá!

Podés escribirnos si tenés cualquier consulta

¡Te esperamos!