

ACTIVIDAD FÍSICA Y EMBARAZO

Es muy común que al enterarte de tu embarazo te formes miles de preguntas en torno a lo que en adelante será lo mejor para vos y tu bebé, siendo la actividad física uno de los puntos más cuestionados. Si bien hay muchos mitos, lo primero es consultar con tu médico ya que no todos los embarazos y las mamis son iguales.

Hay cuidados a seguir ya que una actividad acorde es sumamente beneficiosa para los futuros meses, desde el punto de vista de la salud y también de la estética. Algunos beneficios son: no aumentar el peso de tejido adiposo, consolidación de músculos y articulaciones que evitarán dolores, no sólo en el embarazo sino también en el post parto, un beneficioso retorno venoso que evitará la formación de várices. Un trabajo localizado sobre los músculos de la base de la pelvis (que soportan el peso del bebé) ayudarán al parto y será más fácil su recuperación (por ejemplo músculo perine).

La actividad física tiene que ser acorde, programada y personalizada con profesores especialistas en el tema.

Algunos consejos a la hora de elegir que hacer: no hagas clases de alto impacto por ejemplo aerobox, step, etc, si hacés bici que sea fija, en la cinta caminá rápido pero no corras, no te expongas a altas temperaturas al hacer ejercicio y siempre tené tu botella de agua a mano, no te olvides que ante cualquier molestia o síntoma debés consultar con tu médico y tu profe. Suerte!

Julietta Kapustiansky

Entrenadora personal especializada en gimnasia para embarazadas

Tel 1554569749

yavana@ciudad.com.ar