

EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO. MOVILIDAD PELVIS.

5º Obstetricia y Ginecología. Hospital del Henares



Escuela de padres y madres

Recomendaciones SEGO

150 minutos/semana
Tres días a la semana

Ejercicio
MODERADO

Sesiones ≥ 30 min
10 minutos
relajación al final

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS



- Rotura prematura de membranas
- Amenaza de parto prematuro en gestación actual.
- Antecedentes de parto prematuro
- Placenta previa después de la semana 20
- Preeclampsia
- Cérvix incompetente
- Crecimiento intrauterino restringido
- Embarazo múltiple
- DM tipo I no controlada
- HTA no controlada
- Patología tiroidea no controlada
- Otros trastornos graves de tipo cardio vascular, respiratorio o similar

CONTRAINDICACIONES RELATIVAS

- Pérdidas recurrentes de embarazos previos
- Hipertensión gestacional con un adecuado control médico
- Enfermedades cardiovasculares o respiratorias leves/moderadas
- Anemias sintomáticas
- Desnutrición
- Trastornos alimentarios
- Embarazo gemelar después de la semana 28ç
- Otras complicaciones médicas significativas

Sangrado vaginal
Dolor abdominal
Contracciones dolorosas regulares
Pérdida de LA
Dificultad para respirar persistente y
excesiva que no resuelve en reposo
Mareo
Dolor de cabeza
Dolor en el pecho
Debilidad muscular que afecte al equilibrio
Dolor o hinchazón con las pantorrillas



Escuela de padres y madres

EVITAR

IMPACTO
VALSALVA
APNEA
CAÍDAS
MOVIMIENTOS BRUSCOS



Escuela de padres y madres

MANTEO O REBOZO: BENEFICIOS

Durante el parto:

- Ayuda al inicio del trabajo de parto potenciado la DU, favoreciendo una evolución más fisiológica de todo el proceso
- Mejora el confort y alivia el dolor en la fase de dilatación
- Ayuda al bebe a posicionarse de una manera correcta y disminuye el dolor entre las contracciones
- Ayuda a regularizar y potenciar las contracciones
- Al ser una técnica agradable, disminuye el estrés y la ansiedad, ayudando a relajarse haciendo que las mujeres estén más conectadas con el bebe, convirtiéndolo en una experiencia íntima y agradable

<https://youtu.be/8MTtXeC2jx4>