

LA AVENTURA DE SER PADRES

*un cuerpo cambiante que se prepara:
respiración, relajación y ejercicio físico
en el embarazo, parto y puerperio*

anexo

LA AVENTURA DE SER PADRES

Un cuerpo cambiante que se prepara:
respiración, relajación y ejercicio físico
en el embarazo, parto y puerperio

anexo

LA AVENTURA DE SER PADRES

un cuerpo cambiante que se prepara:
respiración, relajación y ejercicio físico
en el embarazo, parto y puerperio

autores

Pilar Romera, M^a Victoria Pino

Edita: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat
© de la presente edición: Generalitat Valenciana, 2004
© de los textos: los autores
Coordina: Servei de Salut Infantil i de la Dona. Direcció General de Salut Pública
1^a Edició
Depósito Legal: V-5209-2004
Con la colaboración: Escola d'Arts i Superior de Disseny de València
Diseño gráfico: Angel Romero Sevilla
Ilustración: Jon Iñaki Riera Santos
Impresión: La Imprenta, Comunicación Gráfica, S.L.

ÍNDICE

1. Higiene postural en el embarazo	7
2. Ejercicios físicos en el embarazo	9
3. La respiración en el embarazo	25
4. Ejercicios en el postparto	30
5. La relajación	37
6. La visualización en el embarazo	50

índice

JUSTIFICACIÓN

El proceso del embarazo, parto y puerperio, conlleva cambios importantes en el organismo de la mujer.

Durante el embarazo se produce un incremento de peso fundamentalmente localizado en el abdomen. Éste va a alterar la estática corporal, además se produce un debilitamiento muscular, como consecuencia de la secreción de una hormona, la relaxina, que relaja los músculos y ligamentos para facilitar el parto.

La realización de ejercicio físico durante el embarazo favorece el bienestar físico y la autoestima de la mujer, mejora el sueño, la circulación y el tono muscular, evita la fatiga y favorece la adquisición de una buena postura.

La mujer tiene que afrontar el sobreesfuerzo que le exigirá el cuerpo, tanto durante el embarazo como en el parto y puerperio, por lo que es conveniente que se prepare con antelación para estos requerimientos.

Con la respiración aportamos al cuerpo el oxígeno necesario para obtener energía. El parto supone un trabajo muscular de gran intensidad, en el que las necesidades de oxígeno para producir energía suficiente serán muy grandes.

La embarazada debe aprender las distintas formas de respirar y entrenarse con suficiente antelación. La adquisición de esta habilidad, le permitirá recurrir a ella en el momento en que la necesite.

La relajación será otra herramienta a su disposición que de forma combinada con la respiración, le servirá para afrontar con mayor sosiego la tensión vinculada al embarazo y parto, así como a la crianza. Aprender las técnicas de la relajación puede contribuir a proporcionar mayor seguridad ante la nueva situación.

OBJETIVOS

- Conocer los beneficios de mantener una buena postura corporal.
- Mostrar los beneficios del ejercicio físico a lo largo de todo el proceso de la gestación, parto y puerperio.
- Conseguir por medio de la práctica repetida, interiorizar los diferentes tipos de respiración, para aplicarlas en el momento en que surjan las distintas necesidades.
- Aprender la relajación como un recurso de gran utilidad en el momento del parto, pero además adaptable a cualquier situación de tensión a lo largo de su vida.

DESARROLLO DE CONTENIDOS

Hacer ejercicio con regularidad es una forma agradable de prepararse para afrontar el esfuerzo extra que se le exige al cuerpo, tanto durante el embarazo, como en el parto, además es de gran ayuda en el mantenimiento de la correcta estática corporal y por tanto en la prevención de molestias debidas a esta causa. Durante el puerperio contribuirá a restablecer y fortalecer las estructuras músculo esqueléticas.

Beneficios del ejercicio físico durante el embarazo, parto y puerperio:

- Aumenta la resistencia, flexibilidad y tono muscular.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Ayuda a aliviar las tensiones.
- Favorece la liberación de hormonas (endorfinas), que ayudarán a relajarse.
- Permite aliviar las molestias de espalda, calambres y el estreñimiento.
- Ayuda a prevenir problemas de prolapsos e incontinencia urinaria.
- Contribuye a aumentar la autoestima y a aceptar la nueva imagen corporal.

1. HIGIENE POSTURAL EN EL EMBARAZO

La distribución del aumento de peso durante el embarazo, fundamentalmente en la parte anterior del cuerpo, tiene como consecuencia el desplazamiento hacia adelante del centro de gravedad, modificando el equilibrio de la futura madre a medida que el embarazo progresa.

Con la finalidad de asegurar su estática, la mujer irá adoptando posturas compensatorias que generalmente la llevan a tirar los hombros hacia atrás y estirar la cabeza hacia delante, con lo que la tensión a la que se somete la espalda tendrá como consecuencia la aparición de molestias y cansancio.

La embarazada debe adoptar una buena postura corporal, llevando a su hijo con ella, no delante de ella. Para conseguirlo deberá intentar mantener la espalda, cuello y nuca en línea recta, sin levantar la barbilla, sino alargando la nuca y repartiendo el peso de su cuerpo en toda la superficie de los pies.

Durante el último mes, las posturas adoptadas por la madre pueden influir en la manera de encajarse el feto en la pelvis:

- Cuando la madre se sitúa en posiciones inclinadas hacia delante, favorece que el feto pueda girar recostando su espalda sobre el vientre materno, como si fuera una hamaca, (**presentación más favorable**).
- Cuando la madre adopta posiciones inclinadas hacia atrás, favorece que el feto pueda girar recostando su espalda hacia la espalda de su madre y la cara girada hacia el vientre. Si se encaja así saldría con la cara hacia el pubis (**presentación menos favorable**).

Es recomendable:

- Dejar que los dedos de los pies puedan moverse dentro de los zapatos.
- Cambiar el tipo de zapatos y su altura de vez en cuando (máximo 2-3 dedos de tacón).
- Hay que aconsejar el ejercicio diario y moderado, siendo los más recomendados la natación (crol y espalda), paseos y los ejercicios específicos del embarazo, evitando el cansancio y la competición. Es preferible poco, pero a menudo, ya que con el embarazo se tiene menor tolerancia al esfuerzo físico.
- Para levantarse de la cama, es preferible ponerse primero de lado, flexionar las rodillas, apoyarse en el brazo y sentarse sacando las piernas para incorporarse.
- Sentarse siempre para calzarse zapatos, calcetines, medias...
- La posición correcta cuando esté sentada es cerca de la mesa, apoyando la espalda en el respaldo de la silla sin forzar la espalda.
- Dormir de lado con las rodillas dobladas y una almohada entre las piernas. La posición boca arriba cuando el útero se hace muy grande, puede ser perjudicial, por la compresión de este sobre los grandes vasos situados tras el mismo.
- Cuando se lleve peso, se repartirá por igual entre los dos brazos.
- Cuando se haya de realizar tareas de pie, colocar en el suelo un taburete bajo, sobre el que se irá descansando alternativamente uno y otro pie.
- Si se es trabajadora fuera del hogar, habrán de tenerse en cuenta las recomendaciones de salud laboral para evitar comprometer la salud materno-filial.
- Moverse o caminar cuando se haya de estar mucho rato de pie o en la misma postura y cambiar el peso de un pie a otro.
- Flexionar las rodillas cuando haya que agacharse, evitando doblarse por la cintura.
- No levantar objetos pesados ni realizar movimientos bruscos.
- Sentarse en sillas en las que los pies puedan descansar en el suelo.

LA AVENTURA DE SER PADRES un cuerpo cambiante que se prepara: respiración, relajación y ejercicio físico

- Utilizar colchones duros para la cama.
- La utilización de fajas en el postparto está muy controvertida, por lo que es mejor no utilizarlas.

2. EJERCICIOS FÍSICOS EN EL EMBARAZO

La realización de ejercicio físico de forma regular, favorece el mantenimiento de una correcta higiene postural y contribuye al bienestar físico y psicológico de las gestantes.

Recomendaciones:

- Los ejercicios se deben iniciar lo más precozmente posible.
- Deben de realizarse progresivamente y coordinados con la respiración.
- Los ejercicios circulatorios de tobillo y pie, y los ejercicios pélvicos deben realizarse a menudo, aprovechando cualquier oportunidad del día, (cuando se siente en el trabajo, viendo la tele, etc.).
- Antes de cada ejercicio se debe respirar varias veces con amplitud.
- Si sufre algún dolor, calambre o jadeo debe dejar el ejercicio y al reanudarlo procurar hacerlo a un ritmo más lento.
- No debe agotarse, debe evitar la fatiga.
- Un poco de ejercicio varia veces al día, es mejor que mucho una vez a la semana.
- Con una pelota blanda (tamaño tenis), puede masajearse la planta del pie, pisándola y moviéndola con el pie descalzo.
- Puede amenizar los ejercicios con, pelotas, palos, globos, etc, y es especialmente aconsejable la utilización de música.
- Es importante incluir unos minutos de precalentamiento y un tiempo final para relajación.
- Los ejercicios del periné, en el embarazo, son para flexibilizar y relajar la musculatura, mientras que en el postparto son para fortalecerla.

Propuesta de ejercicios en el embarazo

DESPEREZARSE

Posición inicial: en sedestación bien sea en el suelo, sobre una manta o colchoneta, con las piernas cruzadas, espalda recta y manos colgando delante (postura hindú), o sentada en una silla.

- Inspirar lentamente.
- Espirar lentamente, estirando los brazos como desperezándose (autoestiramiento).

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



CABEZA Y CUELLO

Posición inicial: se mantiene la postura que se haya escogido en el ejercicio anterior.

- Inspirar por la nariz con la cara mirando al frente y el cuello bien estirado.
- Espirar por la nariz, dejando caer la cabeza lentamente hacia delante el máximo que se pueda, si es posible hasta que la barbilla toque el pecho, como dejando la cabeza colgando del cuello.
- Subir la cabeza con lentitud mientras se inspira todo lo que se pueda, sin forzar.

Durante el ejercicio no ha de doblarse la espalda, es muy importante que se mantenga recta para que el ejercicio en sí lo realicen los músculos del cuello.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



Seguir el ejercicio cambiando la dirección de la cabeza.

- Mirando al frente y con el cuello bien estirado, se inspira.
- Se va girando la cabeza hacia la izquierda y la derecha alternativamente, sin prisas mientras se espira, siguiendo el movimiento con la mirada.

Realizar los ejercicios lentamente y mantener recta la espalda.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



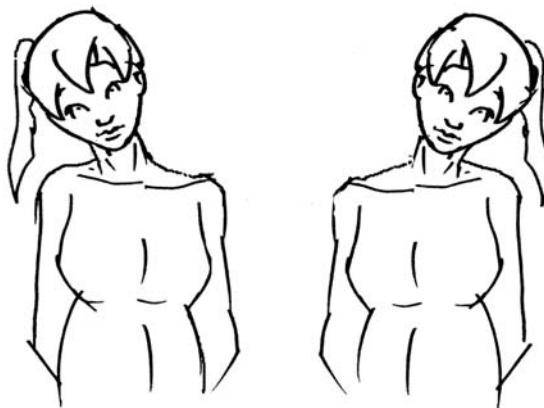
Seguir el ejercicio cambiando la dirección de la cabeza.

- Mirando al frente y con el cuello bien estirado se inspira.
- A la vez que se espira, intentar acercar la oreja al hombro, sin doblar la espalda ni subir el hombro. Llegar hasta donde se pueda.

Repetir el mismo ejercicio hacia el otro hombro.

Hacer los ejercicios con lentitud y mantener recta la espalda.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



HOMBROS, BRAZOS Y MANOS

Posición inicial: se mantiene la postura que se haya escogido en el ejercicio anterior.

- Subir los hombros mientras se inspira, sin doblar la espalda ni el cuello, manteniendo la cabeza y la mirada al frente.

- A continuación relajarlos mientras se espira.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



Seguir el ejercicio cambiando el movimiento de los hombros.

- Llevar los brazos a la horizontal (en cruz) mientras se inspira.

- Hacer círculos con los brazos hacia delante con las manos y dedos flexionados, hacia detrás con las manos y dedos en extensión.

Mantener durante el ejercicio la espalda y el cuello rectos, la cara y mirada al frente.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.

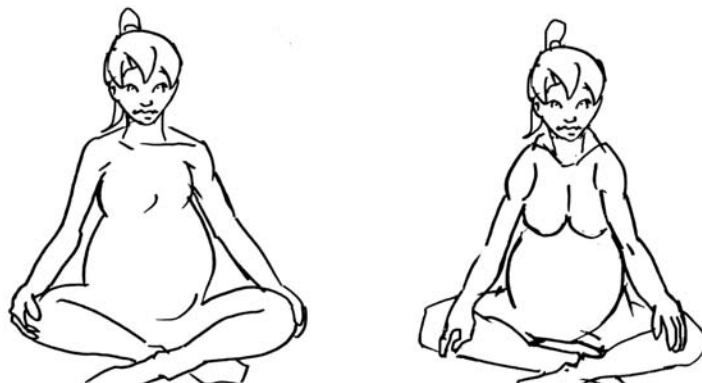


DORSALES

Posición inicial: se mantiene la postura que se haya escogido en el ejercicio anterior.

- Acercar los hombros por delante, sacando giba y contrayendo los abdominales a la vez que se inspira. No subir los hombros ni doblar el cuello.
- Sacar pecho e intentar juntar las paletillas en la espalda a la vez que se espira. No subir los hombros ni doblar el cuello.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



PECTORALES

Posición inicial: se mantiene la postura que se haya escogido en el ejercicio anterior.

- Juntar las manos al nivel de hombros y presionar una contra otra.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



CINTURA

Posición inicial: preferentemente la postura hindú.

- Inspirar enderezando la espalda y el cuello.
- Espirar girando el tronco a la derecha, colocando el brazo derecho pegado a la zona lumbar y la mano izquierda sobre la rodilla derecha, para girar el cuerpo un poco más.

Repetir el movimiento en la otra dirección.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



BALANCEO DE PELVIS I

Posición inicial: postura hindú.

- Inspirar levantando el brazo y la nalga izquierda hasta despegarla del asiento.
- Espirar bajándolos.

Repetir con el lado derecho.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



BALANCEO DE PELVIS II

Posición inicial: postura hindú.

- Inspirar colocando una mano en el vientre y la otra en la espalda, sobre la zona lumbar.
- Espirar contrayendo el vientre y redondeando la espalda.
- Inspirar estirando la espalda como si creciera.
- Espirar relajando.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



BALANCEO DE PELVIS III

Posición inicial: postura hindú.

- Hacer movimientos circulares con la pelvis como si se bailara la danza del vientre sentada.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



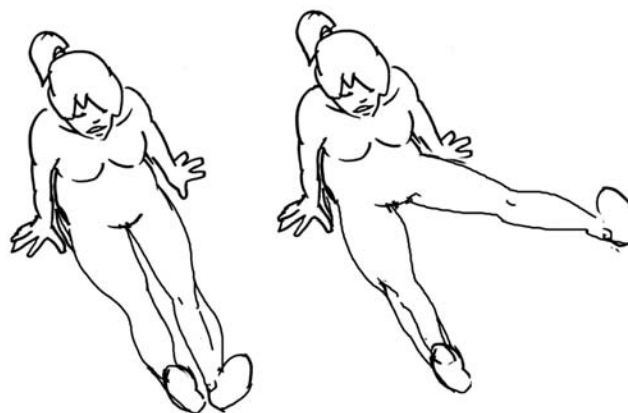
MOVIMIENTOS DE SEPARACIÓN DE CADERAS

Posición inicial: sedestación con la espalda recta y piernas extendidas y juntas por delante. Las manos apoyadas en el suelo detrás de las caderas, apoyando cómodamente, la espalda recta.

- Inspirar separando una pierna progresivamente (solo con la cadera, la pelvis no se mueve).
- Espirar regresando al punto de partida.

Repetir con la otra pierna. Repetir con ambas piernas a la vez.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



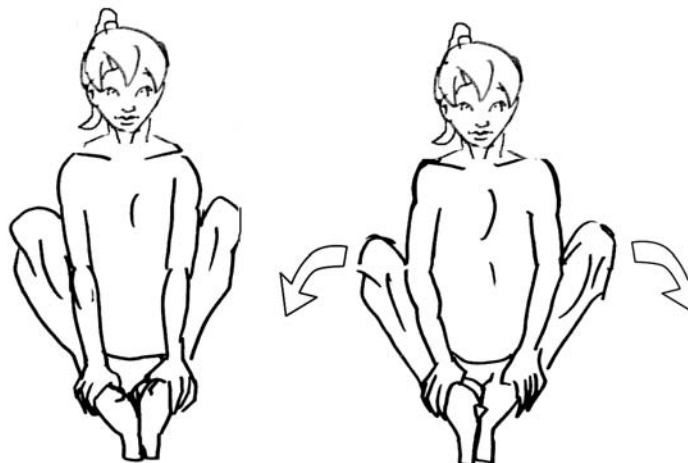
ESTIRAMIENTOS DE ADUCTORES (MARIPOSA)

Posición inicial: sedestación con rodillas flexionadas, caderas muy abiertas y las plantas de los pies enfrentadas, acercando los talones hacia el tronco (posición de sastre).

- Coger los tobillos con las manos y abrir las caderas todo lo que se pueda, intentando con las rodillas tocar el suelo, manteniendo el estiramiento aproximadamente 10 segundos y relajando después.

Continuar el ejercicio empujando con los codos la cara interna de los muslos hacia el suelo.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



APROXIMADORES DE CADERA (Isométricos)

Posición inicial: sedestación con rodillas flexionadas, y un cojín entre ambas piernas, los pies apoyados en el suelo.

- Inspirar haciendo fuerza cada pierna contra la otra, estrujando el cojín durante 5 segundos.
- Espirar relajando las piernas durante 10 segundos.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



PERINÉ O EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO

Posición inicial: sedestación, espalda recta, planta de los pies juntos y una mano en el pubis (posición de sastre).

- Inspirar durante 5 segundos contrayendo el periné, (cierra tus esfínteres como si contuvieras las ganas de orinar y evacuar).
- Espirar lentamente relajando durante 10 segundos.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.

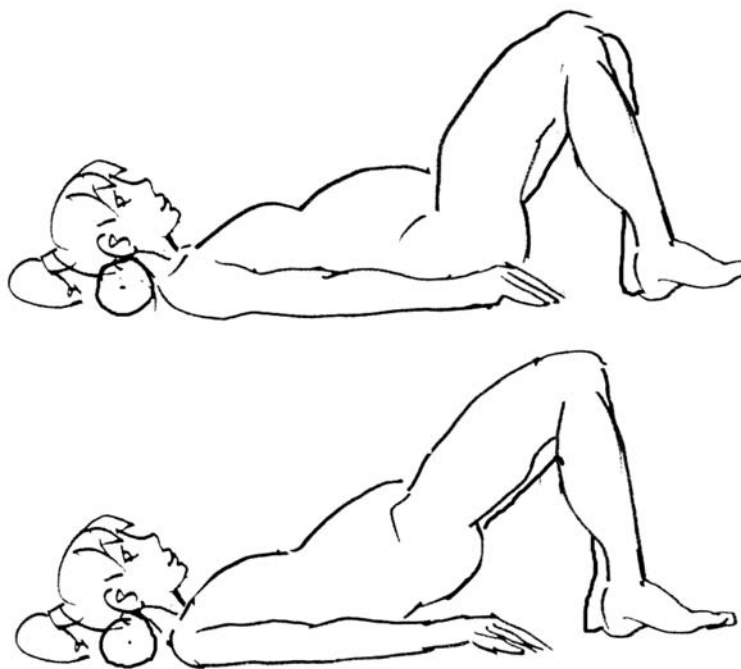


ABDOMINALES Y GLÚTEOS CON RETROVERSIÓN PÉLVICA

Posición inicial: decúbito supino con caderas y rodillas flexionadas y brazos apoyados en el suelo.

- Iniciar el movimiento inspirando, contrayendo abdominales y basculando la pelvis (como si se fuera a subir el cóccix), a continuación se contraen glúteos y por último se levanta del suelo la zona lumbar.
- Espirar, relajando y volviendo a la posición inicial primero la espalda y luego las nalgas.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



MOVIMIENTO DE PELVIS SOBRE CADERAS (Lomo de gato)

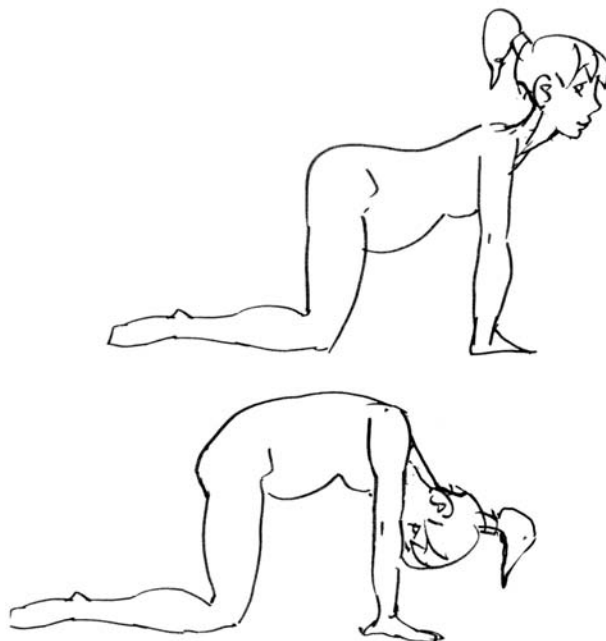
Posición inicial: cuadrupélica, rodillas y manos apoyadas en el suelo, cada rodilla debajo de su cadera y cada mano con los codos estirados debajo de su hombro correspondiente.

- Con la espalda recta y el cuello y la cara paralelos al suelo inspirar.
- Subir la espalda haciendo giba, a la vez que se dobla el cuello hacia el vientre y haciendo bascular la pelvis, dejar la cabeza colgando y expulsar el aire. Con ello se borra la curva lumbar y cervical.

LA AVENTURA DE SER PADRES un cuerpo cambiante que se prepara: respiración, relajación y ejercicio físico

- Arquear la columna en sentido contrario, hundiendo la zona lumbar y bascular la pelvis a la vez que se levanta la cabeza y cuello para quedar mirando al frente, mientras se inspira.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA

Posición inicial: cuadrupédica, con las piernas separadas.

- Inspirar acercando las nalgas a los pies y llevando las manos lo mas lejos posible hacía delante.

- Espirar aguantando esta posición.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



TOBILLOS Y PIES

Posición inicial: sentada en el suelo sobre una manta o alfombra con la espalda recta apoyada en la pared y las piernas extendidas. También puede hacerse tumbada. Respiración libre.

- Flexionar y extender los dedos de los pies con lentitud.
- Flexionar y extender los tobillos con lentitud.
- Realizar círculos con ambos pies hacia fuera y hacia dentro con lentitud.

Repetir el ejercicio varias veces y durante el día cada vez que la postura lo permita.



CUCLILLAS

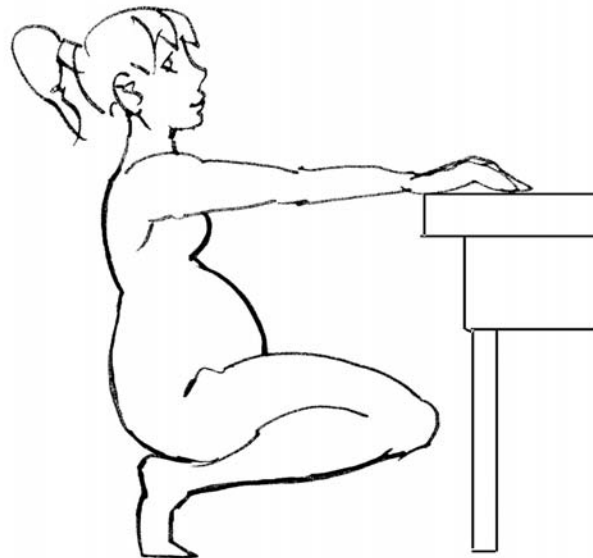
Posición inicial: bipedestación, sujetándose a barra de gimnasio o mesa, o apoyada la espalda en la pared.

- Inspirar.

- Espirar agachándose con la espalda recta y doblando las rodillas hasta sentarse sobre los talones con los pies de puntillas. Se dirigen los isquiones hacia delante, el periné se pone en tensión de delante atrás. Se puede realizar haciendo 3 paradas mientras bajamos.

- Inspirar mientras se sube a la postura inicial.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.

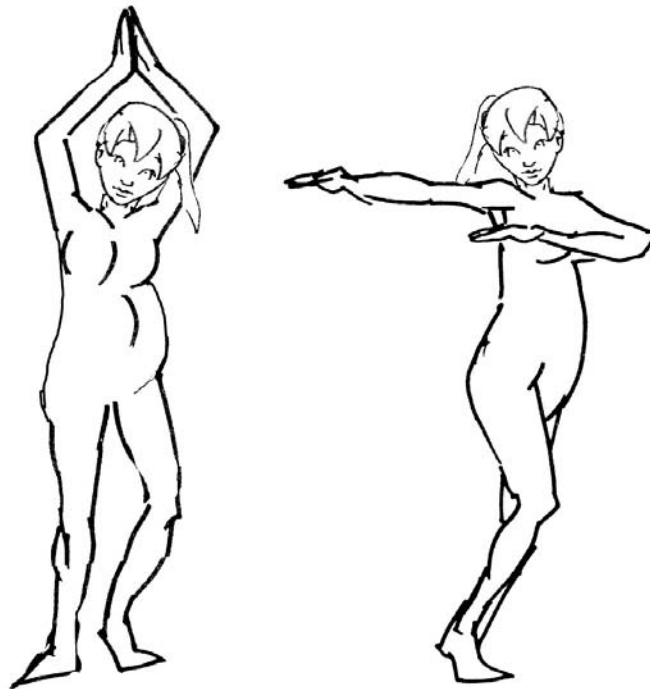


DANZA DEL VIENTRE

Posición inicial: bipedestación. Respiración libre.

- Movimientos de cadera laterales y horizontales con fuerza (hay cambios de pesos en las piernas).
- Movimientos verticales de cadera (sin producir cambios de pesos en las piernas).
- Realizar círculos pequeños con la pelvis.
- Realizar círculos grandes con la pelvis (las piernas deberán estar separadas para no perder el equilibrio).
- Movimiento de tronco hacia delante subiendo el pecho y bajando.
- Hacer un ocho apaisado o figura del infinito en el espacio. Se inicia con la cadera derecha. Se lleva de atrás adelante subiéndola. Al llegar adelante bajarla y comenzar la misma operación con la cadera izquierda. Seguir alternando de un lado a otro.
- Llevar la pelvis de delante hacia atrás, con las rodillas un poco flexionadas.

Realizar cada ejercicio de 10 a 15 veces acompañándolos con los brazos, imitando un baile.



EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO (Ejercicios de Kegel)

Puede realizarse el ejercicio con la mujer en decúbito supino, en sedestación o en bipedestación o alternando la posición, y siempre evitando la contracción simultánea de los músculos abdominales, aductores y glúteos, ya que estos son músculos potentes y por lo tanto dominadores y el ejercicio pretende trabajar específicamente las paredes musculares de las estructuras del periné.

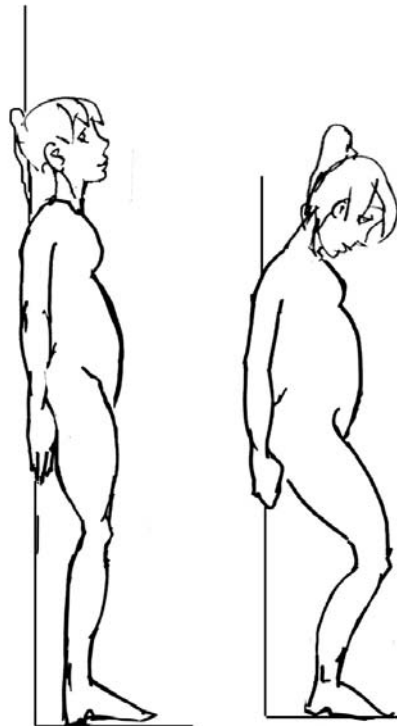
- Realizar contracciones activas del elevador del ano a la vez que se inspira (imaginar que se van a escapar gases) se aguanta la contracción 5 segundos sin respirar y se relaja lentamente la musculatura a la vez que se espira (aproximadamente durante 10 segundos).
- Imaginar que se va a tener una pérdida menstrual y no se lleva compresa. Contraer la vagina a la vez que se inspira, se aguanta la contracción 5 segundos sin respirar y se relaja lentamente la musculatura a la vez que se espira (aproximadamente durante 10 segundos).
- Imaginar que se siente la necesidad de orinar. Contraer fuerte como si se quisiera parar el flujo de la orina, aguantar durante 5 segundos y relajar durante 10 segundos.
- Contraer todo el suelo pélvico a la vez durante 2 segundos y relajar durante 4 segundos.
- Contraer toda la musculatura en 3 pasos, como si se subiera una escalera haciendo paradas en cada rellano, contraer durante 2 segundos. Y sin relajar se vuelve a contraer 2 segundos. Repetir la operación una tercera vez, y bajar relajando de 2 en 2 segundos.

Estos ejercicios han de realizarse varias veces al día, compaginándolos con cualquier otra actividad que se esté realizando.

AUTOESTIRAMIENTO DE COLUMNA

Posición inicial: bipedestación pegada a la pared, con los pies separados ligeramente de la misma y entre ellos y las puntas señalando hacia fuera. Respiración libre.

- Flexionar ligeramente las rodillas, contraer abdominales y glúteos (se corrige la curva lumbar) se saca pecho abriendo hombros y se baja la cabeza para acercar la barbilla al cuerpo (se corrige la curva cervical)
- Comenzar un estiramiento desde la nuca en dirección al techo como si creciéramos, estirando progresivamente el resto de la columna hasta llegar al hueso sacro. Mantener el estiramiento unos segundos y descansar. Repetir el ejercicio varias veces.



3. LA RESPIRACIÓN EN EL EMBARAZO

El embarazo y el parto requieren de las mujeres que su respiración asegure cubrir las necesidades propias y las del bebé. Con la respiración, aportamos al cuerpo el oxígeno necesario para obtener la energía requerida en sus funciones biológicas. Una carencia de oxígeno en el músculo que trabaja, se traducirá en molestias, desde fatiga hasta las llamadas agujetas.

El parto representa un gran trabajo muscular, cuanto mayor sea el esfuerzo que se realice, mayor será la necesidad de oxígeno para producir energía suficiente.

La embarazada debe conocer el mecanismo de la respiración, aprender los tipos que hay y como utilizarlos correctamente en el momento adecuado.

Con una buena respiración se conseguirá:

- Una buena oxigenación durante el embarazo, ya que con el aumento de peso se realiza un trabajo muscular mayor.
- Oxigenar correctamente al bebé, a la madre y específicamente a los músculos que intervienen en el parto, fundamentalmente el miometrio.
- Disminuir la percepción dolorosa de las contracciones.
- Evitar la fatiga.
- Facilitar la relajación.

Con un buen entrenamiento respiratorio se consigue crear **reflejos condicionados positivos** para cuando se necesiten, desterrando ideas negativas de **Contracción = Dolor**, para sustituirlas por **Contracción = Respiración + Relajación**.

La eficacia en conseguirlo dependerá del entrenamiento y de las orientaciones que se reciban de la persona que dirija el aprendizaje.

Mecanismos de la respiración:

El músculo vital en la respiración es el diafragma, aunque también intervienen otros músculos como los intercostales...

El **diafragma** es una bóveda muscular, que separa la caja torácica y la cavidad abdominal. Esta bóveda está compuesta por dos estructuras, una parte muscular que se inserta en el contorno, entre abdomen, tórax y vértebras lumbares y una parte central tendinosa llamada centro frénico, que está suelta.

Cuando se **inspira**, las inserciones costales del diafragma tenderán a ensancharse y a elevarse, produciendo la expansión de los pulmones y la entrada de aire en ellos, la parte muscular del diafragma se contrae, lo que produce un descenso del centro frénico (o parte tendinosa) y éste puede hacer presión indirectamente sobre el útero durante la contracción, porque se respire inadecuadamente, se grite, etc., lo que puede ser un punto de reflejo doloroso.

Cuando se **expira** el mecanismo es inverso, los músculos se relajan, el centro frénico sube, se reduce el volumen de la caja torácica y al ser comprimidos los pulmones se expulsa el aire. En todo este proceso hay un intercambio de oxígeno por anhídrido carbónico, por eso es importante que la embarazada sepa controlar su diafragma, mediante las respiraciones en la dilatación, y en el expulsivo.

Tipos de respiración:

- Respiración abdominal:

Inspiración: se coge aire por la nariz y se hincha lentamente el abdomen.

Espiración: se expulsa el aire por la boca contrayendo lentamente el abdomen.

- Respiración torácica:

Inspiración: se coge aire por la nariz elevando el tórax.

Espiración: se expulsa el aire por la boca bajando el tórax a la vez que se contrae la musculatura abdominal.

- Respiración combinada o completa:

Inspiración: se coge aire por la nariz hinchando primero el abdomen y luego el tórax.

Se realiza una pequeña pausa respiratoria.

Espiración: se expulsa el aire por la boca deshinchando el abdomen y después el tórax.

Esta combinación de la respiración torácica y abdominal, aporta gran energía, por lo que se utiliza durante el trabajo de parto al principio y final de cada contracción, para compensar la disminución de aporte de oxígeno originada por la contracción muscular.

- Respiración superficial por la nariz:

Es una modalidad de respiración torácica que se utiliza durante las contracciones de la dilatación, con un ritmo autónomo en función de las necesidades de la mujer y de la intensidad de la contracción.

Inspiración: se coge aire por la nariz.

Espiración: se expulsa el aire por la nariz.

- Respiración superficial por la boca:

Es una modalidad de respiración torácica más eficaz que la anterior, pero más cansada, por lo que únicamente se utilizará en las contracciones más intensas.

Inspiración: se coge aire por la boca.

Espiración: se expulsa el aire por la boca.

- Respiración superficial combinada nariz-boca-nariz:

Es una variante de las dos respiraciones anteriores y se aconseja en contracciones intensas.

Se utiliza la respiración superficial por la nariz en la fase de ascenso y descenso de la contracción y la respiración superficial por la boca para el acmé de la contracción.

- Respiración sincrónica o soplante lenta:

Este tipo de respiración se puede utilizar tanto para la relajación como al principio de la dilatación cuando la mujer tiene ganas de empujar y no conviene que lo haga porque todavía no ha terminado la dilatación.

Inspiración: se coge aire lentamente por la nariz.

Espiración: se expulsa el aire lentamente por la boca.

Se realiza de forma sincrónica, cogiendo la misma cantidad de aire que se expulsa, de forma pausada y rítmica. Con una buena relajación y esta respiración se podría llegar hasta el final de la dilatación.

La matrona a lo largo de las sesiones de educación maternal durante el embarazo, instruirá a la mujer en los diferentes tipos de respiración y en la indicación de cada uno de ellos en las diferentes fases de la dilatación y parto, pero llegado el caso, será la mujer y las circunstancias que rodeen cada parto, las que determinaran la indicación y utilización de una respiración concreta.

Se dice que no hay dos partos iguales y si esto es cierto, habrá que consensuar con la mujer como vivir mejor el suyo, incluida la manera de respirar.

Ejemplo de patrón respiratorio para el parto:

- Fase lenta de dilatación, o en contracciones de poca intensidad:

Al inicio de la contracción se realiza una respiración completa, profunda, para oxigenar a la madre y al feto.

Durante la contracción se realiza una respiración superficial torácica, inspirando por la nariz y espirando lentamente por la nariz y cambiando a boca si aumenta la sensación de falta de aire por la intensidad de la contracción.

Al término de la contracción se realiza una respiración de recuperación, profunda, completa.

Entre contracción y contracción respiración normal.

- Fase activa o en contracciones de mayor intensidad:

Al inicio de la contracción se realiza una respiración completa profunda, seguida de una respiración superficial torácica, para a medida que **aumenta la intensidad de la contracción**, pasar a una respiración superficial por la boca, más rápida, según la necesidad.

Según disminuye la contracción se puede pasar a una respiración por la nariz.

Al término de la contracción se realizará una respiración completa.

Entre contracciones respiración normal

- Fase de transición con contracciones de máxima intensidad:

Cuando empieza la contracción se realiza una respiración completa.

Durante la contracción, la necesidad es de realizar una respiración muy superficial, torácica de boca. Se inspira y espira por la boca. Cansa más, pero es útil para disminuir la presión del diafragma sobre el útero.

Al término de la contracción se realizará una respiración completa.

- Fase final de la dilatación:

Cuando las contracciones son muy fuertes y aparecen ganas de empujar, no debiendo hacerlo todavía porque la dilatación no es completa, se utilizará una respiración soplante lenta o de la vela.

Se **inspira** por la nariz y se **expira** lentamente por la boca, como si quisiéramos tumbar la llama de una vela sin apagarla, o haciendo una espiración larga a la vez que se dice una vocal ej. uh, uh, uh, etc.

- Fase de expulsivo:

Se utiliza el jadeo, que es una respiración rápida y superficial. Se pone en marcha cuando la persona que atiende el parto lo indica.

Se inspira y expira por la boca, en forma de jadeo muy superficial. Cansa más y puede hacer que se seque la boca (se aconseja poner la lengua pegada a la parte posterior de los incisivos superiores y pronunciar la e o la i para evitar que la boca se seque).

- Respiración en los pujos:

La respiración que se utiliza en los pujos puede ser de dos formas según la necesidad del momento. Las dos formas tienen ventajas e inconveniente.

Pujos con inspiración bloqueada:

Se inspira y se bloquea la respiración, por lo que se contrae el diafragma y los abdominales y entonces se empuja.

Se expulsa el aire y se respira profundamente para descansar el músculo uterino. Este tipo de respiración permite la salida más rápida del feto, pero puede ser demasiado brusca y deteriorar el periné. El pujo debe ser dirigido hacia la vagina, evitando pujar hacia el ano.

Pujo con espiración:

Se inspira y en la espiración, cuando expulsamos el aire se empuja.

No utiliza el diafragma (durante la espiración sube hacia el tórax), utiliza el músculo uterino y las partes más bajas de los abdominales.

Produce una compresión progresiva sobre la musculatura del periné, que permitirá una mejor distensión del mismo, pero no se debe hacer si corre algún riesgo el feto y se requiere de un pujo más rápido.

4. EJERCICIOS EN EL POSTPARTO

En el postparto van a producirse nuevamente grandes cambios físicos, ya que en las primeras semanas llegan a perderse alrededor de 9 Kg de peso y la estática corporal de la mujer va cambiando. Además, la laxitud muscular y ligamentosa que se produjo durante la gestación, fundamentalmente para permitir el aumento de volumen del abdomen, y la posterior dinámica del parto, hacen muy aconsejable la realización de ejercicios de recuperación, con el objetivo de conseguir un buen tono muscular y una correcta postura corporal. En este momento, tienen especial importancia los ejercicios de recuperación del suelo pélvico, ya que estos músculos no se ejercitan de forma espontánea, aunque la mujer tenga una buena forma física o practique deporte habitualmente.

El embarazo y el parto implican riesgos para el periné por el debilitamiento de su musculatura y las actuaciones que suelen realizarse en esta zona durante el parto. Todo ello, aconseja intervenciones para la recuperación de la musculatura perineal, siendo muy importante el adiestramiento de las mujeres en la realización de ejercicios de esta zona, para contribuir a prevenir algunos problemas importantes como la incontinencia urinaria, los prolapsos uterinos y de vejiga o algunos problemas en las relaciones sexuales coitales.

Recomendaciones generales en esta etapa:

- Evitar el estreñimiento y hacer fuerza con el diafragma al evacuar, ya que si se hace, pueden favorecerse los prolapsos.
- Evitar hacer fuerza para orinar ya que con ello se puede favorecer los prolapsos.
- Evitar estar mucho tiempo sentada o de pie.
- Tumbarse siempre que se necesite.
- Tumbarse a ratos boca abajo, con ello se favorecerá la vuelta del útero a su posición correcta dentro del abdomen.
- Durante los primeros 10-12 días tras el parto, es conveniente que se inicien los ejercicios para reforzar la musculatura del suelo pélvico.
- Evitar usar cinturones o ropa muy apretada a la cintura.
- Evitar llevar peso y realizar los ejercicios abdominales, ya podrán comenzarse estos pasadas 6 semanas del parto.

Ejercicios en el postparto inmediato (hasta los 10 ó 12 días)

Se recomiendan los siguientes ejercicios ya descritos para el embarazo:

DESPEREZARSE

CABEZA Y CUELLO

HOMBROS, BRAZOS Y MANOS

DORSALES

PECTORALES

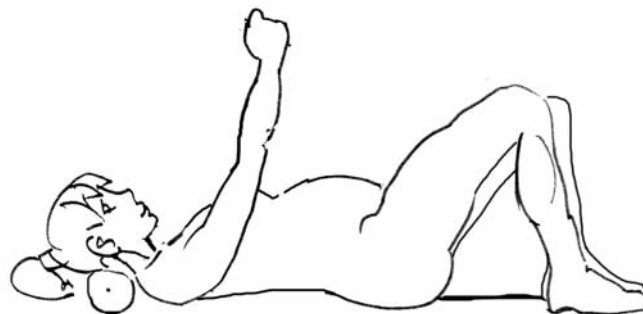
TOBILLOS Y PIES, pueden iniciarse a las 6-8 horas tras el parto.

MOVIMIENTO DE DESCOMPRESIÓN DE LAS VÍSCERAS ABDOMINALES Y BÁSCULA PÉLVICA

Posición inicial: decúbito supino con las rodillas flexionadas.

- Inspirar subiendo los brazos, haciendo una inspiración costal (abriendo bien las costillas por delante y por detrás).
- Espirar soplando con un suspiro y relajando.
- Después, tras una inspiración torácica, intentando mantener abiertas las costillas, se realiza una espiración lenta (haciéndolo con el sonido sss...) e incluso empujando hacia fuera el tórax, (se nota como si el abdomen se estirara hacia el tórax, produciendo una descompresión de las vísceras abdominales).

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



Ejercicios en el postparto a partir de los 12 días

Está indicado añadir los siguientes ejercicios:

MOVIMIENTO DE PELVIS SOBRE CADERAS (Lomo de gato)

MUSCULOS PROFUNDOS DEL SUELO PÉLVICO (elevador del ano y el isquiococcígeo)

Posición inicial: se puede comenzar haciendo estos ejercicios acostada sobre la espalda, para después hacerlos sentada con las piernas separadas y más adelante en cuclillas.

- Inspirar tratando de subir el ano (no contraer el esfínter).

Debe sentir esta contracción como la de un manto muscular que sube llevándose consigo la vagina y la uretra.

- Espirar relajando lo máximo que pueda.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.

Se mantiene la postura anterior

- Se cruza una pierna por encima de la otra y se aprietan las caras externas de las mismas, una contra la otra.

Realizar el ejercicio con el otro cruce de piernas.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



REMONTAR EL SUELO PÉLVICO POR PISOS

Posición inicial: se mantiene la postura anterior.

- Inspirar subiendo el plano superficial de los músculos pelvianos, aguantar 5 segundos.
- Espirar relajándose.
- Inspirar volviendo a empezar, pero subiendo los planos superficial y medio, manteniendo 5 segundos.
- Espirar relajando.
- Inspirar volviendo a empezar y subir los 3 planos musculares, manteniendo 5 segundos y relajando 10 segundos, sintiendo como la zona muscular se dilata por el peso de las vísceras.
- Después debe contraer como subiendo los 3 planos y bajando lentamente, parar 2 segundos en cada uno de ellos y al final relajar toda la musculatura y respirar profundamente.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.

CONTRACCIÓN MÁXIMA Y RÁPIDA DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO

Posición inicial: se mantiene la postura anterior.

- Inspirar contrayendo la musculatura del suelo pélvico todo lo que se pueda, aguantando 2 segundos.
- Espirar relajando completamente.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.

CONTRACCIÓN MÁXIMA Y LENTA DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO

Posición inicial: se mantiene la postura anterior.

- Inspirar.
- Espirar subiendo todo el plano profundo, quedándose aquí.
- Inspirar de nuevo.
- Espirar otra vez, avanzando el ano horizontalmente y manteniéndolo.
- Inspirar de nuevo sin relajar la contracción que mantiene el ano avanzado.
- Espirar de nuevo avanzando mucho más. Mantener todavía sin relajar esta contracción.
- Inspirar de nuevo.
- Espirar y contrayendo avanzar un poco más.
- Relajar todo y respirar profundamente.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.

Ejercicios en el postparto a partir de las seis semanas

Está indicado añadir los siguientes ejercicios:

SUELO PÉLVICO CON ABDOMINALES

Posición inicial: decúbito supino, piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo.

- Inspirar profundamente.

- Espirar con el sonido sss... como si el aire viniera del periné contrayendo el suelo pélvico, y a medida que la espiración crece, haga intervenir progresivamente los abdominales inferiores (los de debajo del ombligo).

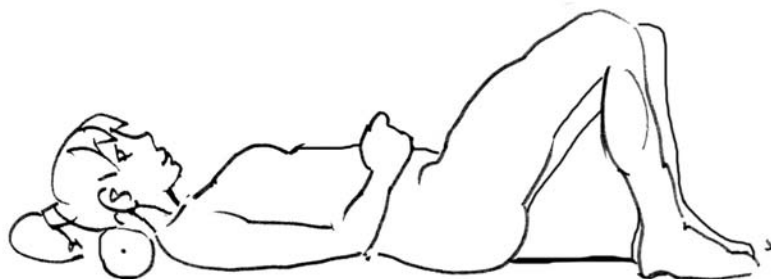
No relajar el periné cuando entran en acción estos.

Si sirve de ayuda, se puede colocar una mano en el bajo vientre y la otra en el periné.

Después de cada contracción se relajaran todos los músculos y se volverá a inspirar.

Más adelante podemos realizar este ejercicio con el sonido fff... (que es más rápido), y luego tosiendo (contracción rápida e intensa).

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



ABDOMINALES SUPERIORES

Posición inicial: decúbito supino con rodillas flexionadas.

- Inspirar.
- Espirar con el sonido sss... contrayendo el suelo pélvico y después los abdominales superiores.

Al final de la espiración no se relaja, se conserva esta contracción al tiempo que:

- Se inspira haciendo abombar el abdomen.
- Relajar y espirar profundamente.

Se prosigue:

- Inspirar llevando la pelvis en retroversión, (levantando el cóccix del suelo). Levantar la cabeza, llevando la barbilla sobre el pecho.

Se prosigue:

- Inspirar levantando también los hombros.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



ABDOMINALES SUPERIORES E INFERIORES

Posición inicial: decúbito supino con las rodillas flexionadas sobre el pecho, y las manos en la parte de delante de las rodillas.

- Inspirar.
- Espirar empujando con las manos las piernas como para separarlas del pecho, aunque no deben moverse.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.

Se prosigue:

- El mismo ejercicio pero la mano derecha rechaza la rodilla izquierda y a la inversa.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.



Se prosigue:

- El mismo ejercicio con la cabeza y los hombros levantados.

Repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces.

PARAVERTEBRALES, PERIESCAPULARES Y PECTORALES

Posición inicial: en decúbito prono con una almohada bajo el abdomen y los brazos estirados junto al cuerpo.

- Llevar las manos entrelazadas a la zona lumbar, aproximando las escápulas, seguidamente en inspiración estirar los brazos en dirección a los pies.
- Espirar llevando los brazos a la posición inicial.

Está indicado incorporar cualquiera del resto de ejercicios practicados en la preparación al parto.



5. LA RELAJACIÓN

La relajación es una técnica que se utiliza para reducir tensiones. Como cualquier técnica, requiere de un aprendizaje y entrenamiento.

Es aconsejable después de cada sesión diaria de ejercicio físico realizar entre 10 y 20 minutos de descanso y relajación, que terminará con una visualización.

Para la realización de cualquier técnica de relajación se requiere un ambiente propicio, cálido y confortable, preferentemente con una luz tenue y una música que incite a la tranquilidad.

Se adoptará una postura cómoda y se preparará mentalmente para seguir los pasos de la relajación.

Según la personalidad de cada mujer le resultará más o menos fácil alcanzar el estado de relajación. El entrenamiento previo también será determinante, pero hay que animarlas a intentarlo, practicarlo y observar como se progresa en la consecución del objetivo deseado.

Existen diferentes técnicas de relajación, se proponen dos modelos, uno con una relajación simple y otro con una del tipo relajación-contracción de Jacobson, para que se puedan utilizar como referencia.

Relajación simple

Antes de empezar prepárate algo de ropa por si notas frío, si al principio te cuesta conseguirlo, no te desanimes. Pon una música propicia y colócate en una postura cómoda, mejor acostada y boca arriba.

Inspira profundamente y espira con mucha suavidad, aflojando el cuerpo.

Proponte olvidar todo lo que está fuera de ti. No te preocupes si al principio no lo consigues, todo es cuestión de práctica. Mejor cierra los ojos, aunque no es imprescindible.

Presta atención a tu respiración. Comienza haciendo respiraciones profundas y lentas, tomando el aire por la nariz y expulsándolo lentamente por la boca.

Sigue con respiraciones más naturales pero siempre lentas, tomando y expulsando el aire por la nariz y dejando que poco a poco la respiración se vaya normalizando.

Concéntrate en como es tu respiración y como poco a poco consigues que sea más lenta y tranquilizante. Hay que tomarse un tiempo. Escucha la música.

Ahora comienza poco a poco a recorrer mentalmente todo tu cuerpo.

Imagínate como es tu frente, siente su forma, desarruga el entrecejo y ves aflojándola y relajándola cada vez más.

Céntrate en la forma que tienen tus ojos, los párpados, su calidez, a la vez que notas el descanso que proporciona la oscuridad. Aflójalos y relájalos poco a poco y cada vez más.

Fija la atención en tu nariz. Siente su forma. Percibe la temperatura del aire que entra y sale por ella. Con entrenamiento llegarás a notar como entra con una temperatura y sale más tibio.

Siente tus mejillas flojas a ambos lados de la cara y relájalas más, todo lo que puedas.

Siente la forma de tus labios, el superior y el inferior, aflójalos, entreábrelos y relájalos.

Fija la atención en el interior de tu boca. La lengua, húmeda y tibia está descansando en la base de la boca.

Afloja la mandíbula, deja la boca entreabierta, floja y relajada.

Sigue respirando por la nariz.

Si notas la boca seca, frota la lengua contra el paladar y segregará un poco de saliva. La sensación será muy agradable.

Fija la atención en el cuello, busca una postura cómoda, descansada, relajada, en la que no sientas tensión ni el peso de la cabeza que soportas durante todo el día sobre él.

Concéntrate en tus hombros. Imagínate tu hombro izquierdo, la parte baja del cuello, el hombro derecho, siente su forma y como descansan sobre la superficie en la que se apoyan, libéralos de su peso, relájalos.

Ahora, concéntrate en tus brazos, siente su forma desde los hombros a los codos, por delante y por detrás. Aflójalos, descánsalos de su peso, relájalos.

Mantén tus codos ligeramente flexionados y relajados. Puede serte cómodo tener las manos sobre el vientre.

Pasa a concentrarte en tus antebrazos, desde los codos a las muñecas. Siente su forma, por delante y por detrás, aflójalos, descánsalos, relájalos.

Las muñecas, el dorso de las manos, las palmas de las manos, los pulgares, los dedos índice, corazón, anular y meñique se aflojan, descansan y se relajan. Para ellas es un momento de descanso de tanta actividad diaria.

Tus manos, brazos, hombros, cuello, cabeza y cara descansan. Sentirás un gran alivio. Sé consciente de la diferencia con respecto a cuando comenzaste. Sigue respirando con tranquilidad y concéntrate en la música y en tu cuerpo. Déjate llevar por esa sensación de ensoñación, y cuando quieras prosigue con la relajación, sin prisas.

Fíjate en tu espalda, en como toda tu columna vertebral esta apoyada y libre de cargas y presiones, desde el cuello y hombros hasta las nalgas. Ahora, sus articulaciones descansan, se relajan y tú te beneficias de esta situación descansando y relajando toda la espalda, de arriba abajo y de lado a lado.

Siente la forma de tu pecho, fíjate en como se mueve con suavidad a la vez que respiras. Entretén-te en la contemplación de este movimiento y relájate.

Poco a poco te sentirás más a gusto, desentendida de lo que te rodea y relajada.

Observa tu vientre. Los músculos están relajados y todo él sube y baja suavemente con la respiración arrastrando a tus manos que descansan sobre él.

Entretén-te en la contemplación de este movimiento y relájate.

Tus sensaciones en éste momento serán muy agradables, más agradables que hace tan solo unos minutos, recreáte en ellas.

Afloja los músculos de la parte más baja de tu tronco, comenzando por las nalgas y siguiendo con las caderas y el periné, el ano y los genitales. Aflójalos y relájalos.

Pasa a fijar la atención en tus piernas, desde las caderas a las rodillas, por delante y por detrás. Imagina su forma, observa su descanso sobre toda su parte trasera. Afloja tus músculos, descansa las piernas, relájalas.

Tus rodillas estarán sin tensión, no soportan peso. Están descansadas y relajadas.

Repasa mentalmente tus piernas, por delante y por detrás. Su peso está apoyado sobre las pantorrillas. Relájalas.

Los pies descansan en una posición ligeramente hacia fuera, apoyados en el talón, libres de los zapatos que los limitan en sus movimientos durante todo el día. Se encuentran cómodos, repásalos mentalmente por delante y por detrás. Quítale tensión a los tobillos, relájalos y presta atención uno a uno a cada dedo de tus pies. Relájalos.

Poco a poco has llegado a un estado cercano al sueño, tu respiración es lenta, tu corazón late despacio. Estas relajada y sientes una gran paz.

Permanece así un rato, disfrútalo y recuérdalo.

Para terminar la relajación, comienza haciendo poco a poco tus respiraciones cada vez más profundas y las espiraciones más rápidas (al contrario de cuando empezaste). Mueve ligeramente los dedos de los pies y de las manos, desperézate con suavidad, parpadea y cuando quieras abre los ojos.

No te pongas en movimiento de forma brusca, aunque comiences cualquier actividad, deja que el efecto de la relajación se prolongue en ti el máximo tiempo posible.

Cuando lo desees puedes repetir este ejercicio, o recordar el estado de bienestar que has conseguido durante el mismo.

Si no lo has conseguido no te rindas, sigue intentándolo, aprende y te será de utilidad durante toda tu vida.

Técnica de relajación de Jacobson

Siéntate en una silla en una postura cómoda. Mantén la cabeza recta sobre los hombros, no la inclines ni hacia delante ni hacia atrás. Tu espalda deber estar tocando el respaldo de la silla. Coloca adecuadamente las piernas sin cruzarlas y apoya totalmente los pies en el suelo. Pon las manos sobre los muslos. Ahora puedes comenzar a relajarte. Ésta es la posición de relajación.



Una vez que te encuentres cómoda, debes comenzar a tensar y relajar grupos de músculos. Cuando tenses un músculo, intenta notar en qué zona particular sientes la tensión. Es muy importante que consigas el máximo grado de tensión posible, tanta cuanto seas capaz de alcanzar para cada grupo de músculos. Después concéntrate en lo que sientes cuando los músculos están relajados. La secuencia por tanto es la siguiente: 1 tensar los músculos en su grado máximo, 2 notar en todos los músculos la sensación de tensión, 3 relajarse y 4 sentir la agradable sensación de la relajación. Cuando tenses una zona particular del cuerpo, debes mantener el resto del cuerpo relajado. Esto al principio te resultará difícil, pero con un poco de práctica lo conseguirás. Si tienes problemas con alguna zona particular, como podrían ser los músculos de la cara o la cabeza, practica frente a un espejo, puede serte útil. El espejo puedes utilizarlo también para observar cómo el resto de tu cuerpo se mantiene relajado, mientras tú te concentras en la tensión y relajación de un área particular.

Vamos a hacer una descripción de cómo tensar y relajar los distintos grupos musculares. Después de relajar cada grupo muscular intenta notar y sentir durante unos pocos segundos la agradable sensación que conlleva, antes de comenzar con el siguiente grupo muscular.

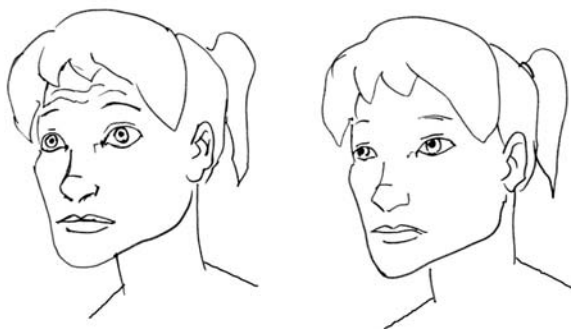
Cuando practiques la relajación por primera vez, debes asegurarte que concedes tiempo suficiente para notar tanto la sensación de tensión como la de relajación. Es recomendable que se mantenga tensa cada parte de tu cuerpo alrededor de unos cinco segundos y que te concentres en sentir la sensación de relajación durante unos diez segundos como mínimo. Compágnalo con la respiración, **inspirando con cada contracción** muscular y **acompañando la relajación con espiración** lenta.

Algunas partes de tu cuerpo pueden requerir más tiempo que otras (la espalda necesita normalmente más tiempo que los brazos). A estas áreas que presentan una especial dificultad se les debe conceder períodos de tiempo más largos.

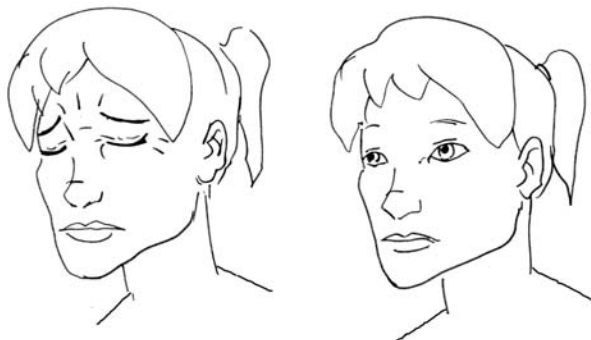
Empezamos:

Colócate en posición de relajación.

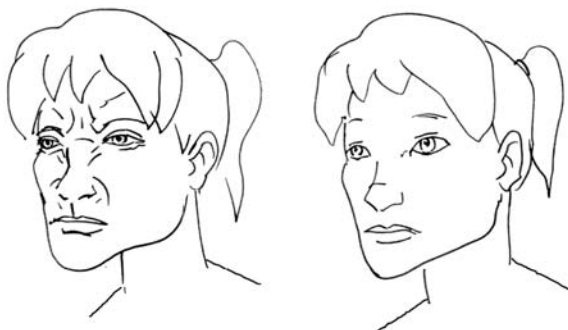
Arruga tu frente subiéndola hacia arriba. Nota dónde sientes particularmente la tensión (sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja). Ahora relájala muy despacio poniendo especial atención a esas zonas que estaban particularmente tensas. Tómate unos segundos para sentir la agradable sensación de la falta de tensión en todos esos músculos. Es como si los músculos hubieran desaparecido. Están totalmente relajados.



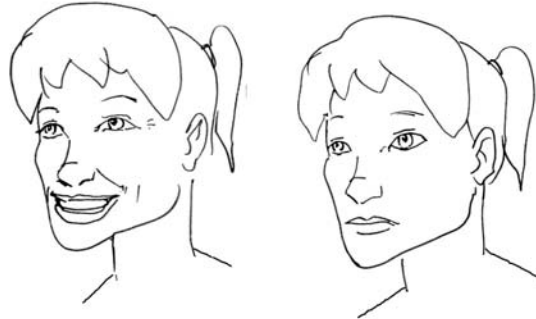
Cierra los ojos apretándolos fuertemente. Debes sentir la tensión en toda la zona alrededor de los mismos, en cada párpado y sobre los bordes interior y exterior de cada ojo. Pon especial atención a las zonas que están tensas. Poco a poco relaja tus ojos tanto como puedas y, muy despacio, entreábrelos. Nota la diferencia entre sensaciones.



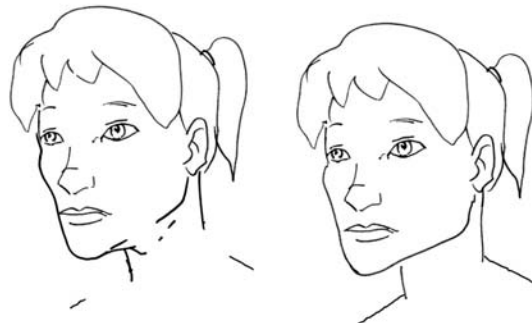
Arruga la nariz. El puente y los orificios de la nariz están especialmente tensos. Pon mucha atención en estas zonas. Gradualmente relaja tu nariz, despacio, dejando toda la tensión fuera. Nota cómo ahora sientes esos músculos como perdidos, sin tensión, totalmente relajados. Debes notar la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación.



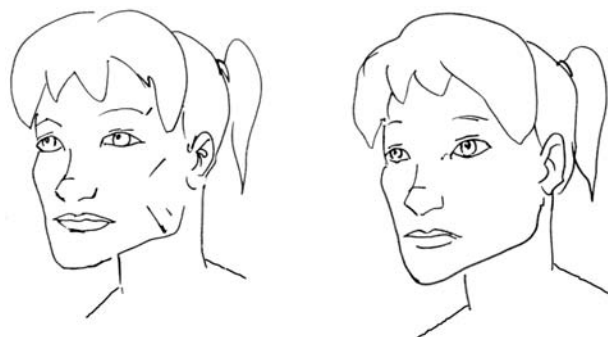
Haz que tu cara y tu boca adopten una sonrisa forzada. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Gradualmente relaja los músculos de cada lado de tus mejillas y cara. Nota la sensación que experimentas cuando todos estos músculos dejan de hacer presión, olvida toda la tensión para relajarte. Ahora están totalmente relajados y tu puedes sentirlo.



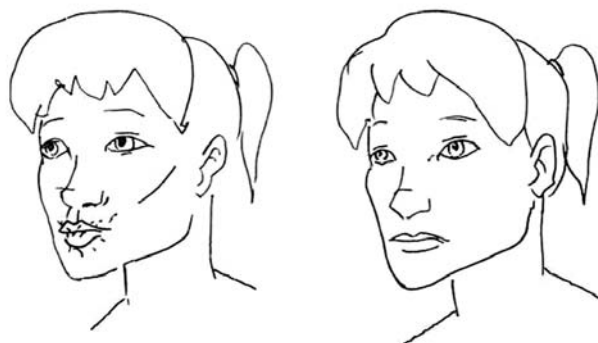
Coloca tu lengua de forma que apriete fuertemente en el paladar. Date cuenta del lugar donde sientes la tensión (dentro de la boca, en la lengua así como en los músculos que están debajo de la mandíbula). Poco a poco relaja éste grupo de músculos, ve aflojando gradualmente la lengua. Pon especial atención a las zonas que están particularmente tensas. Nota cómo sientes relajados estos músculos. Experimenta la diferencia entre tensión y relajación.



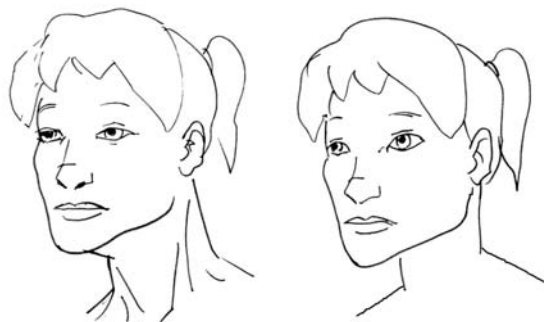
Aprieta tus dientes (los músculos que están tensos son los que están a los lados de la cara y en las sienes). Poco a poco relaja la mandíbula y experimenta la sensación de dejarla suelta. Siente cómo esos músculos se relajan. De nuevo siente la diferencia con respecto a la tensión.



Arruga tus labios fuertemente. Nota la tensión en los labios superior e inferior y en toda la zona alrededor de los mismos. Pon atención en todas éstas zonas que ahora están tensas. Gradualmente relaja tus labios. Nota cómo sientes éstos músculos flojos, sueltos y relajados. Es muy diferente a cuando estaban tensos, date cuenta de ello.

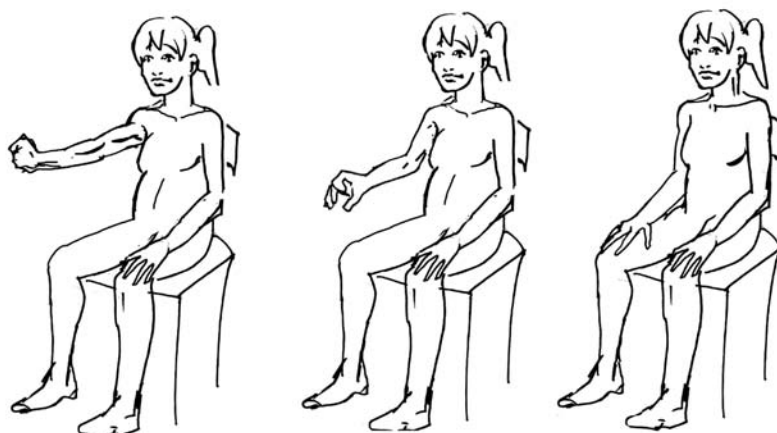


Aprieta y tensa tu cuello. Comprueba dónde sientes la tensión (en el bocado de Adán y también a cada lado del cuello, así como en la nuca). Concéntrate en las zonas que ahora están tensas. Relaja poco a poco tu cuello. Nota cómo los músculos pierden la tensión y se relajan paulatinamente.



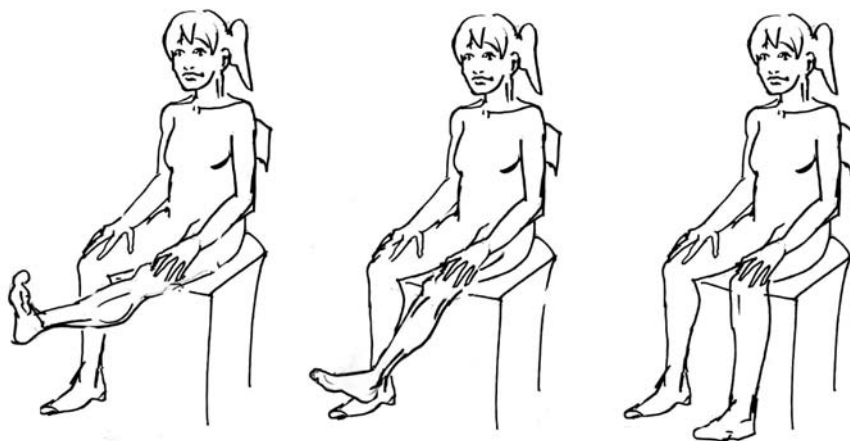
Extiende tu brazo derecho y ponlo tan rígido como puedas, manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Realiza el máximo de tensión. Comprueba cómo se incrementa la tensión muscular en el bíceps, antebrazo, alrededor de la muñeca y en los dedos. Gradualmente relaja y baja el brazo dejándolo caer hasta que de nuevo descansa sobre tus muslos, en la posición de relajación. Ahora comprueba cómo estos músculos están flojos, sueltos, relajados. Experimenta la diferencia entre ahora que están relajados y la sensación anterior de tensión y rigidez.

Repite el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.

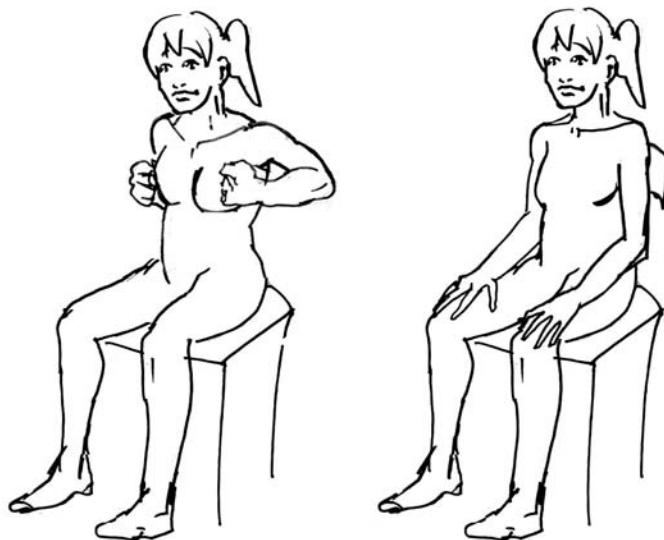


Levanta horizontalmente tu pierna derecha flexionando el pie en dirección a la rodilla. Debes ejercer el máximo grado de tensión. Comprueba dónde sientes la tensión (gluteo, muslo, rodilla, pantorrilla y pie). Relaja lentamente todas estas zonas y baja despacio la pierna hasta que el pie derecho descansa sobre el suelo, relaja también la rodilla. Asegúrate que tus piernas están en posición de relajación. Nota la sensación de descanso en estos músculos, observa cómo la tensión ha desaparecido y están totalmente relajados. Experimenta la diferencia entre tensión y relajación.

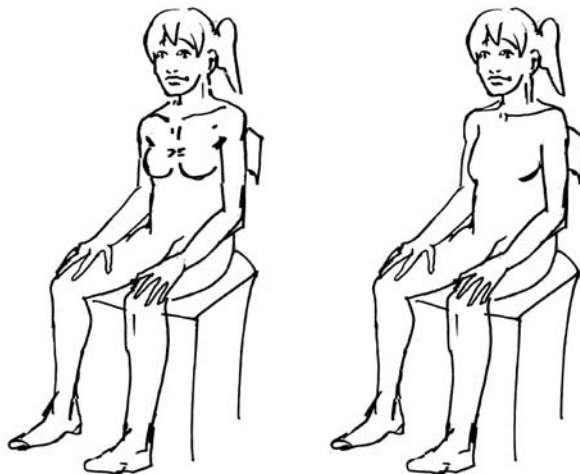
Repite el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



Inclina hacia delante tu cuerpo en la silla. Eleva los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, sacando el pecho. Nota dónde sientes particularmente la tensión (en los hombros y algo más debajo de la mitad de la espalda). Relájate gradualmente llevando de nuevo el cuerpo hacia la silla, buscando la posición original y vuelve a poner los brazos sobre los muslos en posición de relajación. Ahora nota y siente cómo se ha perdido la tensión en todos esos músculos. Ha desaparecido la tensión para dar paso a la relajación. Experimenta la diferencia entre la tensión y la relajación.



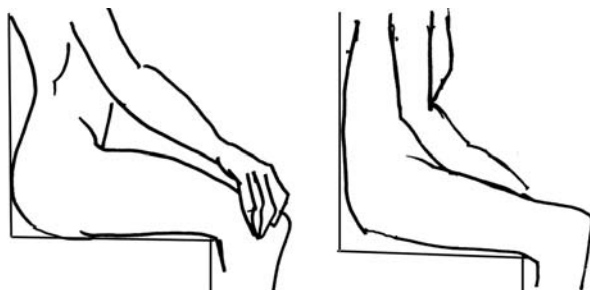
Tensa y pon rígido el pecho, intenta constreñirlo como si quisieras reducir tus pulmones. Nota dónde sientes la tensión (hacia la mitad y en la parte superior e inferior de cada pecho). Relaja gradualmente tu tórax y nota cómo desaparece la tensión en estos músculos, ahora están relajados. Experimenta la diferencia entre la tensión y la relajación.



Tensa fuertemente los abdominales superiores (por encima del ombligo) comprimiéndolos hasta que los pongas tan duros como una tabla. Nota dónde sientes la tensión. Relájalos gradualmente, siente cómo estos músculos están flojos, sueltos y relajados.



Tensa todos los músculos que están debajo de la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Debes sentir como si te elevaras de la silla. Debes notar que también se tensan las piernas un poco. Observa las zonas particularmente tensas (gluteos, muslos y todos los músculos que están en contacto con la silla). Relaja lentamente estos músculos y vuelve a recostarte en la silla. Observa cómo ha desaparecido la tensión en estos músculos.



Permanece un rato en la posición de relajación, si quieres cierra los ojos y disfruta de la sensación de bienestar en que te encuentras.

6. LA VISUALIZACIÓN EN EL EMBARAZO

La visualización es una técnica que consiste en la evocación o elaboración de imágenes mentales positivas con el objetivo de conseguir unos beneficios emocionales, que sirvan para afrontar situaciones de tensión... La técnica de la visualización consiste en imaginar de la forma más real posible las situaciones o los objetos y una manera de conseguirlo es representarlos mentalmente como si fuera una película con todos sus detalles (lugar, gente, colores, sonido) e incluso más (olores, tacto).

En la educación para la maternidad, se utilizan las visualizaciones como una herramienta para establecer comunicación con el bebé, y para ayudar a afrontar positivamente las nuevas situaciones que en esta etapa se presentan.

La visualización suele ser más sencilla si es guiada, pero una vez realizado el aprendizaje, puede realizarse sola.

A modo de ejemplo, relatamos a continuación una visualización de un trabajo de parto normal. Cuando la mujer se encuentre relajada, se comienza el ejercicio. El guía adecuará el tono de su voz a la narración, haciendo aumentar la intensidad y la velocidad a medida que se intensifican las contracciones.

Comenzamos:

Imagina a tu bebé dentro de tu abdomen, está flotando en las aguas mecido por tu respiración y acompañado por el latir de tu corazón.

De la misma forma que tu cuerpo sabe como nutrir, proteger y ayudar a desarrollarse al bebé, conoce cómo dar a luz. Confía en él.

Ahora imagina ese día especial en que por fin conocerás a tu bebé, en que podrás verlo y abrazarlo. Es la meta tanto tiempo esperada. Habla con tu bebé y dile que no se preocupe, que estáis juntos en ésta aventura y que juntos lo vais a conseguir.

Notas una contracción y la reconoces, ya que últimamente has notado esa rigidez en la zona del bajo vientre. Al sentir que ahora es más intensa comienzas a respirar acompañándola, para después continuar con tus actividades cotidianas.

Al llegar las siguientes contracciones, permites que crezca la sensación, viviendo su dureza y fuerza como un signo que te confirma que muy pronto llegarás a la meta deseada y tendrás el encuentro piel con piel con tu bebé.

Va aumentando la intensidad y duración de las contracciones y respiras acompasadamente. No te opongas a ellas, acompáñalas imaginando cómo el cuello de tu útero se abre y percibes los esfuerzos que tu bebé está realizando para llegar a tu encuentro.

Los intervalos entre contracciones se hacen más cortos, sin darte mucho tiempo para recuperarte y respiras con fuerza, acompasadamente con la contracción, ya falta poco.

En la siguiente contracción sientes deseos de defecar, pero en realidad es tu bebé que empuja para salir. En esta contracción fuerte y potente, diriges tu energía hacia abajo y hacia fuera ayudando con tu esfuerzo al impulso natural del útero y le das un mensaje de ánimo a tu bebé.

Sientes como tu bebé poco a poco está saliendo de tu vientre y alargas tus manos para tocarle. El bebé ya reposa en tu pecho. Al contemplar los ojos de tu niño o niña por primera vez, piensas con emoción en todas las cosas que a partir de éste momento podréis compartir juntos. Abrázale y háblale de todo tu amor por él.

BIBLIOGRAFÍA

- Buchholz S. Gimnasia para embarazadas. Barcelona: Paidotribo 4ª edición, 1998.
- Calais-Germain B. El periné femenino y el parto. Elementos de anatomía y bases de ejercicios. Barcelona: Los libros de la Liebre de Marzo, 1998.
- Carreras JMª. Preparación física para el embarazo, parto y postparto. Método Dexeus. Barcelona: Medisi, 1994.
- Lidey L. El nuevo libro de yoga. Barcelona: Integral, 1999.
- Maccagno AL. Kinesiología respiratoria. Barcelona: JIMS, 1973.
- Moreno Llopis C. Cuidados de salud en el embarazo normal. En: Donat Colomer F. Enfermería maternal y ginecológica. Barcelona: Masson Ed, 2001; pp. 227-247.
- Olds S, Iondon M, Ladewing P. Enciclopedia de Enfermería. Materno-infantil. Madrid: Interamericana Mc Graw-Hill, 1989.
- Stoppard M. Concepción, embarazo y parto. Barcelona: Grijalbo, 1994.
- Walker P y F. Padres felices niños felices. Barcelona: Integral 3ª edición, 1993.
- Xhardez Y. Vademecum de Kinesiterapia y de Reeduación funcional. Buenos Aires: El Ateneo, 1988.

LA AVENTURA DE SER PADRES

Un cuerpo cambiante que se prepara:
respiración, relajación y ejercicio físico
en el embarazo, parto y puerperio

