



## QUÉ ESPERAR *DESPUÉS* DEL EMBRAZO

POR ANDREA JERVINIS, ATC

El posparto, también conocido como el cuarto trimestre, puede ser un momento difícil para la mayoría de las mujeres por muchas razones. El cuerpo ha pasado por un "trauma" natural al dar a luz a un bebé (o varios bebés 🤱) y requiere recuperación. Es posible que algunas atletas industriales femeninas necesiten volver al trabajo lo antes posible. Pero, palabras sabias, **no espere que sea una recuperación fácil y rápida.**

### RECUPERACIÓN Y REGRESO A LA ACTIVIDAD

La recuperación no siempre es fácil debido a la falta de sueño, los dolores y molestias corporales, la lactancia y la nueva regulación hormonal que se produce. Generalmente, el período posparto dura de 6 a 8 semanas. Este período de tiempo es el tiempo que el cuerpo de una mujer vuelve a la "normalidad" fisiológicamente, siempre que no haya complicaciones importantes en el embarazo y el parto. A las 6 semanas, la mujer es examinada por su obstetra y ginecólogo y se le da luz verde para volver a la actividad física.



Sí, el médico puede decir que "volviste a la normalidad," pero todavía hay algunos efectos secundarios persistentes del embarazo y el parto. En realidad, algunos **científicos argumentan** que el período de tiempo posparto debe extenderse a 1 año debido a que algunos aspectos fisiológicos tardan tanto en volver a su estado anterior al embarazo. En un estudio, **solo el 51% de las mujeres** informaron sentir que tenían su nivel normal de energía física a las 6 semanas. Con eso en mente, no espere volver a sus rutinas de ejercicios previas al embarazo o perder el peso del bebé de inmediato. En su lugar, acérquese a él con cuidado y dése un poco de gracia: su cuerpo ha pasado (y sigue pasando) por MUCHO.

### EJERCICIO POSPARTO

Cuanto antes comience a hacer ejercicio en el posparto, mejor, especialmente para **PREPARARSE** para volver al trabajo. Reserve algo de tiempo para usted mismo para cosechar los beneficios, que incluyen:

- aumento de los niveles de energía
- estados de ánimo más positivos
- menor propensión a la ansiedad/depresión
- reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y obesidad



**Andrea Jervinis, ATC, LAT** || Andrea es entrenadora atlética de Work Right NW con sede en Reno, NV. Además de trabajar como ATC en entornos universitarios, clínicos y de la industria, también tiene experiencia como directora de información deportiva, administradora de redes sociales y planificadora de contenido de sitios web. Ella tiene una gran percepción de los matices del embarazo como madre trabajadora a tiempo completo de dos niñas bulliciosas.

### Cómo hacer ejercicio en el posparto

- **Comience poco a poco:** comience con solo 5 a 10 minutos de ejercicio y controle cómo se siente. Si te va bien, hazlo varias veces al día. Luego aumente gradualmente la duración agregando otros 5-10 minutos cada dos semanas.
- **Ir a dar un paseo:** coloque al bebé en la carreta y salga a caminar por el vecindario. Es posible que no llegue muy lejos debido a los calambres y los dolores y molestias, pero todo lo que necesita es comenzar con una caminata tranquila. *Bonificación: ¡sacar al bebé afuera ayudará con su confusión diurna y nocturna y le permitirá dormir más!*
- **Entrenamiento con bebé:** involucre al bebé en su entrenamiento y utilícelo como su resistencia.



### Ideas de ejercicios

- **Fortalecimiento** - Elevación de piernas, deslizamientos de talón supinos, toques de dedo supino
- **Flexibilidad** - Estiramiento de glúteos, Respiración diafragmática supina, Estiramiento de pectorales, Extensiones de espalda

Mira esta infografía para hacer ejercicio. sugerencias y direcciones!

**¡MITO DESTRUIDO!!**

El ejercicio **NO** provocará la acumulación de ácido láctico en la leche materna ni cambiará el volumen de leche si se mantiene la hidratación.



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

