

# Decálogo de la embarazada



## El Suelo Pélvico

*Mantener un Suelo Pélvico tonificado es imprescindible para tener un embarazo y un posparto saludables. Existen numerosos ejercicios específicos para ello.*

## Hemorroides

*Una dieta adecuada y hábitos saludables serán de gran ayuda para evitar hemorroides, estreñimiento y digestiones pesadas.*

## Estrías

*Conseguir un crecimiento armónico de barriga y pechos, sumado a la protección de la elasticidad de la piel, ayuda a evitar las estrías.*

## Pérdidas de orina

*Si tienes un suelo pélvico saludable, no deberías tener pérdidas de orina durante el embarazo. Mantén el suelo pélvico tonificado.*

## Diástasis

*En tu día a día debes evitar esfuerzos abdominales excesivos, por ejemplo al levantarte de la cama o al atarte los zapatos. Y realiza gimnasia respetuosa.*

## Episiotomía

*Flexibilizar los tejidos de la vagina mediante ejercicios como el masaje perineal puede ayudar a evitar la episiotomía y los problemas posteriores que implica.*

## Lactancia

*La lactancia es lo más natural y seguir el instinto maternal debería ser suficiente. No es normal sufrir dolores o sangrar. Si ésto te pasa consulta la comadrona.*

## Acidez de estómago

*Adaptar adecuadamente la alimentación y mejorar la postura que adoptas después de las comidas, pueden mejorar la acidez significativamente.*

## Dolor en la pelvis

*Los ejercicios de estabilidad lumbopélvica y tonificación evitan el dolor por la flexibilización de las articulaciones, cuando la pelvis se prepara para el parto.*

## Ciática

*Puedes prevenirla con ejercicios adaptados al embarazo, manteniendo una buena postura y haciendo correctamente los gestos de la vida diaria.*

