



CUIDADOS DEL CUERPO EN LA GESTACIÓN



Saramama

ESPECIALIZACIÓN YOGA
MUJER Y MATERNIDAD | 2020

· *Shiv Charn Kaur* ·



Mujer Espiral
KINESIOLOGÍA | YOGA | MATERNIDAD





CAMINAR



Caminar a diario
Caminar con la pareja
Charan Jap

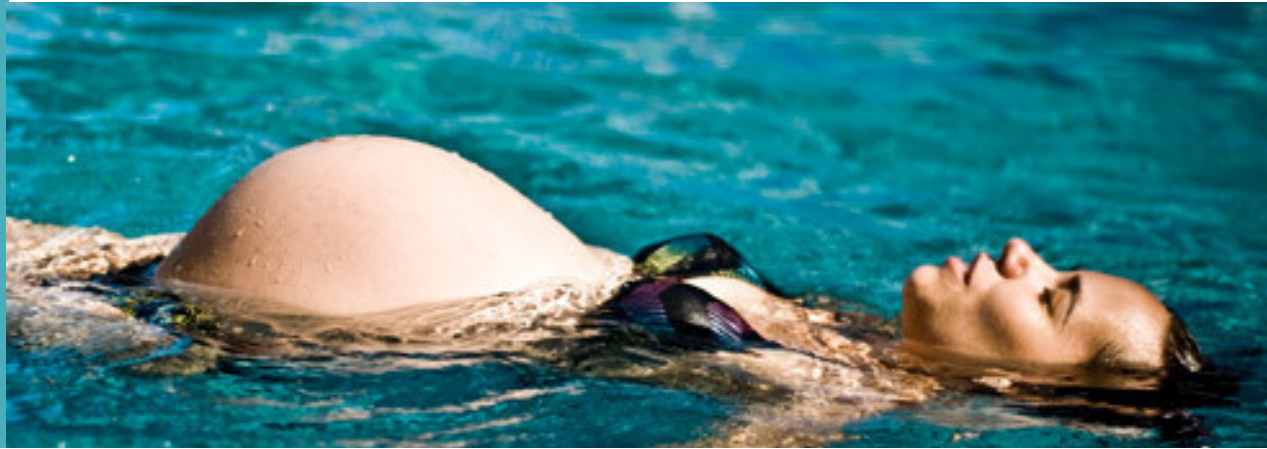




HIDROTERAPIA



HIDROTERAPIA



- **Para los primeros 120 días del embarazo**
Masajea el vientre bajo el agua fría hasta que sientas calor. Las características y facultades del niño serán muy fuertes. Será muy valiente. Los yoguis le llaman “nutrición extra”, porque ayuda a un mejor abastecimiento de sangre.
- **A partir del día 120 hasta el séptimo mes**
Masajea el vientre bajo el agua fría por sólo 3 minutos. Esto hace que los niños se libren de enfermedades.
- **Del séptimo mes hasta el día del nacimiento**
El baño debe ser con agua tibia únicamente. No debes bañarte con agua fría después del séptimo mes.



CUIDADOS DE LA PIEL



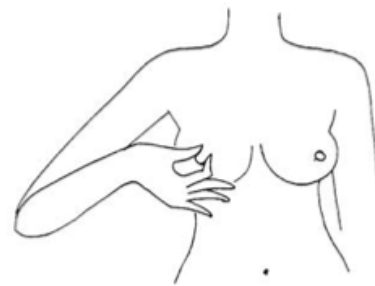
CUIDADOS DE LA PIEL

- Aceites
- Masajes
- Prevención de estrías

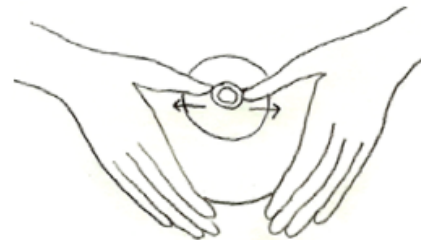
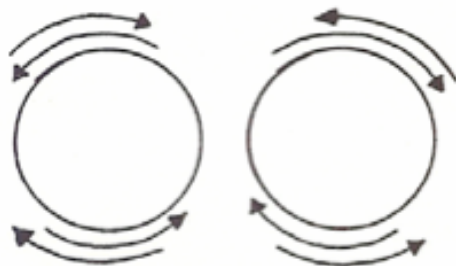


CUIDADOS DE LA PIEL

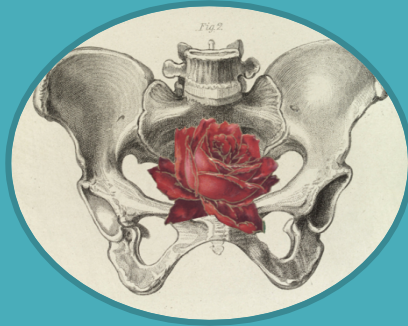
- Masaje en pechos
- Preparación de pezones?



Preparación de los
Pezones



Pezones Invertidos

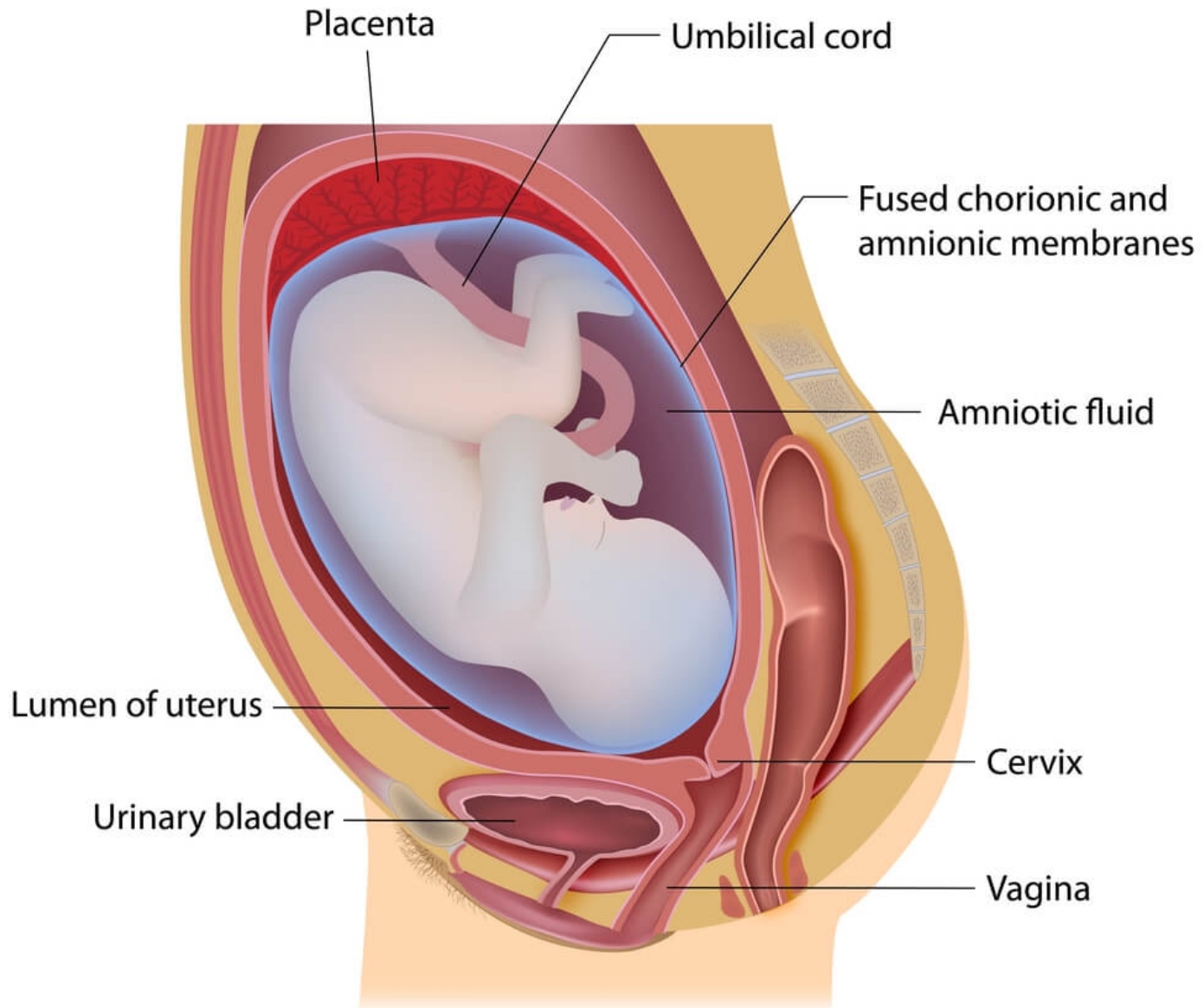


SUELO PÉLVICO



Activación – Relajación
Masaje perineal

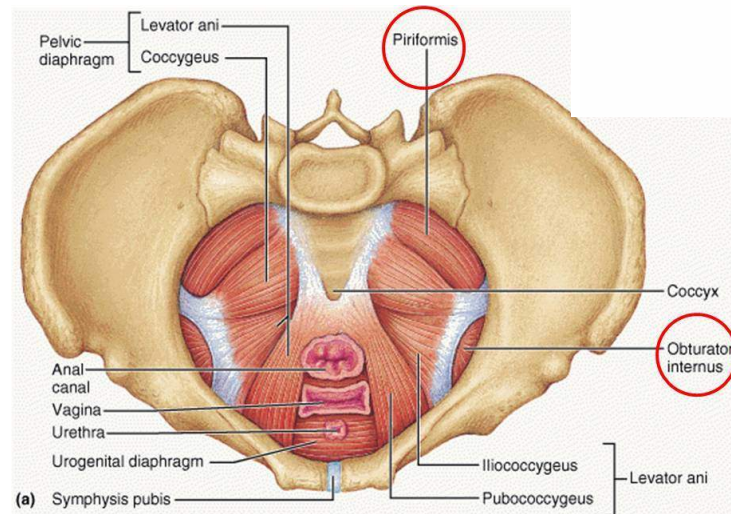
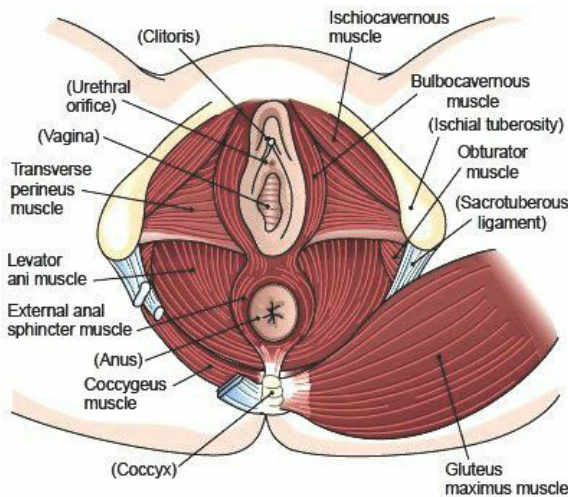
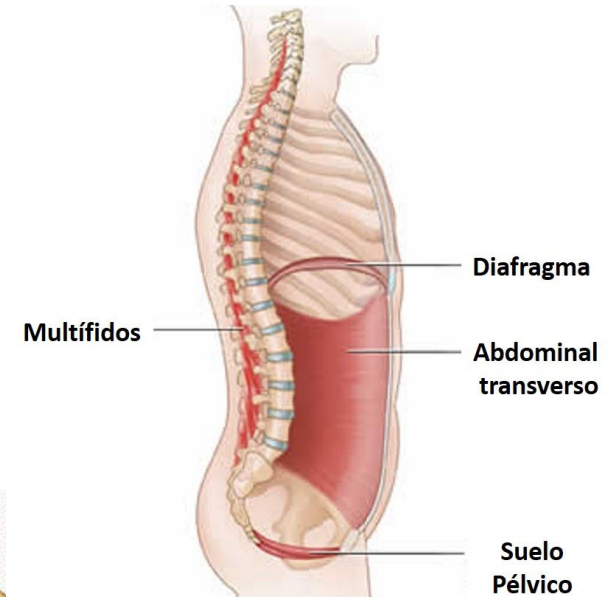




SUELO PÉLVICO

Cuidados durante la gestación

- Tomar consciencia del periné
- Aprender a contraer y relajar los músculos del SP
- Activar transverso del abdomen
- Activación en momentos de presión
- Kinesiología pre-natal
- Cuidar postura
- Evitar deportes de impacto



SUELO PÉLVICO

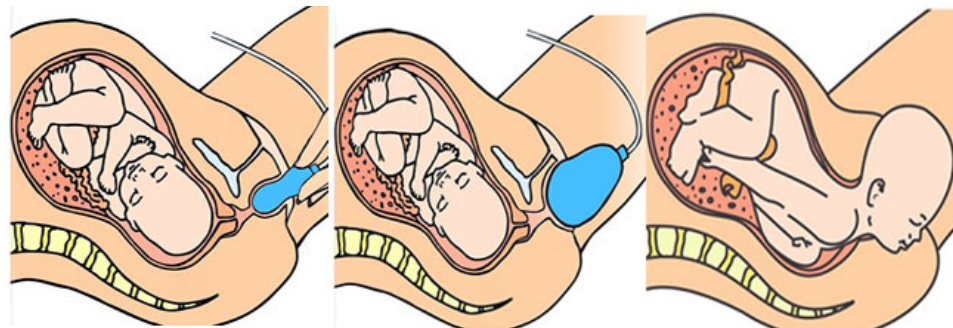
Preparación para el parto

MASAJE PERINEAL

- Manos limpias, uñas cortas
- Compresas calientes o baño caliente previo (Opcional)
- Posición cómoda: sentada o de pie con una pierna elevada y flexionada
- Masaje externo
- Masaje interno, generando suave presión hacia el ano y las diagonales.
- Generar tensión, pero sin dolor
- Aceite natural
- 5-10 minutos al día desde la semana 32-35 de gestación



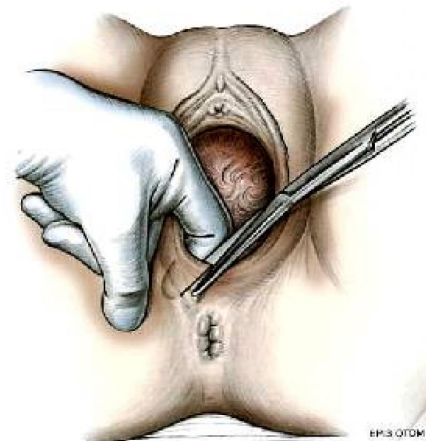
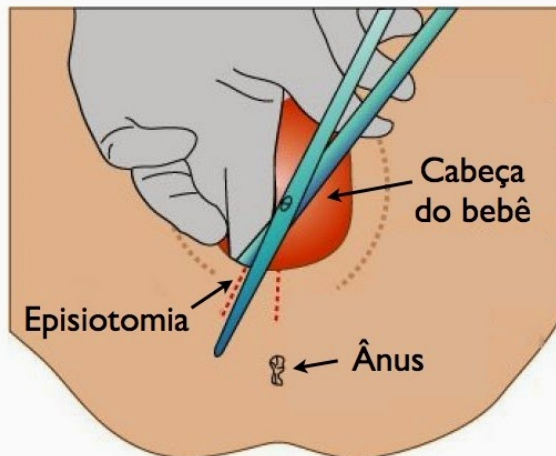
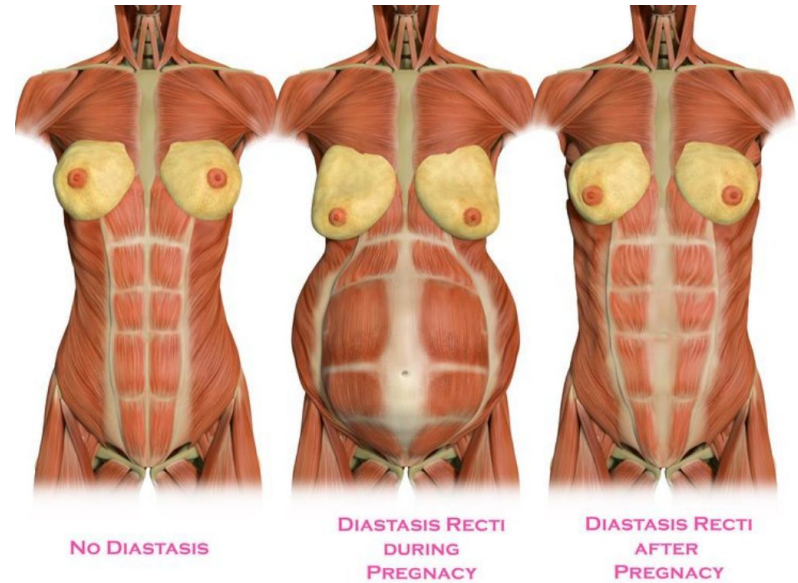
- Epi - No



SUELO PÉLVICO

Los cuidados del SP previenen o disminuyen riesgos de:

- Incontinencia urinaria
- Necesidad de Episiotomía
- Desgarros perineales
- Diástasis abdominal
- Pubalgia
- Dolor lumbar
- Mejor recuperación post-parto





TIPS YÓGUICOS PARA UNA GESTACIÓN CONFORTABLE



TIPS YÓGUICOS PARA UNA GESTACIÓN CONFORTABLE

Náuseas y vómitos



- Masajea el útero y los ovarios antes de levantarte
- Toma alimentos con alto contenido de proteína durante el día (nueces, almendras, pasitas, etc)
- Antes de levantarte de la cama por la mañana, come algo crujiente
- Levántate lentamente de la cama por la mañana. Evita movimientos bruscos o rápidos
- Haz de cinco a seis comidas ligeras diariamente. No tengas el estómago vacío por períodos largos, aún durante la noche

TIPS YÓGUICOS PARA UNA GESTACIÓN CONFORTABLE

Náuseas y vómitos



- Bebe líquidos, incluyendo sopas entre comidas.
- Come alimentos alcalinos, como vegetales verdes
- Cuando sientas náuseas entre las comidas, bebe pequeños sorbos de te de jengibre, jugo de manzana o de uva o agua mineral.
- Evita las grasas y las frituras, incluyendo mantequilla, margarina, mayonesa, aderezos a base de aceite.
- Toma la dosis adecuada de vitaminas y minerales
- Tés de hierbas: hojas de frambuesa, jengibre.



RELÁJATE!!!

Agudiza tu sentido del humor

Recuerda que es por poco tiempo

TIPS YÓGUICOS PARA UNA GESTACIÓN CONFORTABLE

Estreñimiento



- Camina de 6 y medio a 8 kilómetros diariamente
- Bebe doce vasos de agua diariamente.
- Relájate y practica la respiración profunda durante 10 minutos diariamente.
- Incluye más frutas y vegetales crudos en tu dieta.
- Remoja frutas secas (ciruelas, duraznos, higos) en agua durante la noche y tómalos por la mañana.
- Come cereales y pan de granos enteros. Evita granos procesados y azúcares.
- Trata de tomar agua entre comidas y trata de NO tomar agua con las comidas.
- Incluye en la dieta: salvado de trigo, levadura de cerveza, semillas de linaza.
- Disminuye la ingestión de pan y pastas.

TIPS YÓGUICOS PARA UNA GESTACIÓN CONFORTABLE

Acidez



- Haz de cinco a seis comidas al día.
- Siéntate a comer. Come de manera relajada y sin prisa, mastica bien.
- Evita alimentos grasosos, fritos o condimentados.
- Descansa con la cabeza y la parte alta del cuerpo levantados aproximadamente diez centímetros.
- No ingieras azúcar y disminuye la ingestión de miel.
- Usa ropa que esté floja de la cintura.
- Durante el día respira despacio, profundo y completamente.
- Bebe 12 vasos de agua diariamente.
- Consejo de las parteras holandesas: mastica avellanas u hojuelas de avena durante el día.

TIPS YÓGUICOS PARA UNA GESTACIÓN CONFORTABLE

- Ejercicios para abrir la caja torácica
- Sitali Pranayama



Ejercicios de Yoga para aliviar la acidez

TIPS YÓGUICOS PARA UNA GESTACIÓN CONFORTABLE

Insomnio



- Lava tus pies en agua fría antes de acostarte.
- Sécalos bien.
- Dales masaje con aceite vegetal prensado en frío. Pide a tu pareja que te ayude.
- Medita. Deja que termine el día y relájate.
- Acuéstate del lado derecho. Respira consciente y profundamente.
- Relaja el cuerpo y da gracias por el día.

TIPS YÓGUICOS PARA UNA GESTACIÓN CONFORTABLE

Retención de líquidos



- Recuéstate y relaja unos minutos durante el día levantando las piernas.
- Mantén una buena postura.
- Cambia frecuentemente de posición. Evita estar mucho tiempo sentada o parada. Nunca cruces las rodillas o las piernas.
- Evita prendas ajustadas que ocasionen presión en cualquier parte del cuerpo.
- Practica ejercicios de piernas y brazos.
- Toma 12 vasos de agua diariamente.
- Evita alimentos muy salados, agua mineral carbonatada.

RÍE, BAILA, CANTA Y ABRE TU CORAZÓN



