

Realizar ejercicio durante el embarazo ayuda al desarrollo cerebral del bebé y fortalece su corazón

[Multimedia](#)

Esta gimnasia específica prepara a la madre para el día del parto facilitando su dilatación

La realización de ejercicios durante el embarazo es un hábito saludable y beneficioso tanto para la madre como para el bebé. Las mujeres que realizan actividad física tienen mejor circulación sanguínea y más oxígeno en el cuerpo y esos beneficios son recibidos por el bebé ayudándolo en su desarrollo cerebral y además, fortaleciendo su corazón.

Facilita el parto

La actividad física y dinámica es esencial para tonificar y estirar los músculos consiguiendo una mayor agilidad para el día del parto. “La gimnasia para mujeres embarazadas es beneficiosa durante todo el periodo de gestación por lo que según en qué fase se encuentre la madre se realizan unos u otros ejercicios. Desde ejercicios aeróbicos para mejorar la capacidad cardiovascular, tan importante para una buena irrigación sanguínea a todos los órganos de nuestro cuerpo y del feto y para tolerar el sobrepeso de la gestación y el esfuerzo del propio parto; hasta técnicas de respiración y posturales para favorecer el movimiento del canal del parto y la dilatación del útero”, explica Míriam Llobet, fisioterapeuta especializada en uroginecología y ostetricia del Centre Emai perteneciente al Grupo ASPY donde se realizan cursos de gimnasia para embarazadas con una duración de ocho clases.

Reduce el dolor en toda la gestación

Aunque muchos de los ejercicios que se incluyen en este tipo de gimnasia son preparatorios para el día del parto, hay muchos otros que consiguen reducir el dolor durante los nueve meses de gestación. “Las mujeres que acuden a este tipo de gimnasia lo hacen con la mirada puesta en el día del parto. Buscan una preparación previa que les ayude a afrontar un momento para el que nuestro cuerpo debe prepararse. Con estos ejercicios no sólo conseguimos eso sino que además reducimos los dolores durante los meses previos: por ejemplo, dolores en la cinta pélvica, dolores en la espalda debido al peso del bebé o reducción del riesgo de preeclampsia, también denominada hipertensión gestacional”, asegura Llobet.

Beneficios también para el feto

Según varios estudios realizados sobre este tema, el feto recibe los beneficios del ejercicio materno debido a que las hormonas segregadas tras la práctica de deporte traspasarían la placenta favoreciendo así el desarrollo cerebral y cognitivo del bebé y fortaleciendo su corazón. “Es cierto que la realización de ciertos ejercicios es doblemente positiva ya que beneficia tanto a la madre como

al bebé en su desarrollo. Por ejemplo, ejercicios de yoga son muy buenos para el desarrollo de la habilidades psicomotoras a nivel afectivo, cognitivo, sensorial y de lenguaje. Además, ayudan a conseguir una posición correcta del feto ya que ésta va cambiando durante todo el embarazo”.

ASPY Salud

ASPY Salud es la nueva empresa del Grupo ASPY encargada de ofrecer servicios de salud a particulares. Cuenta con dos centros especializados en salud sexual y tratamientos psicológicos como son el Centre Emai y la Policlínica IDAS localizados en Barcelona y Castellón. A estas clínicas se suman los cuatro centros de fisioterapia ubicados en Madrid, Barcelona y Badalona especializados en trastornos musculoesqueléticos además de la realización de análisis clínicos.
