EL EMBARAZO NO ES UNA ENFERMEDAD

Es un estado biológicamente natural

No estoy enferma, estoy diferente.

Es un estado fisiológico que abarca lo Físico Hormonal y Psicológico

PIC•COLLAGE

RECOMENDACIONES A NUESTRAS EMBARAZADAS

MOTIVOS DE CONSULTAS DEL EMBARAZO:

- NO PERCEPCIÓN DE MOVIMIENTOS FETALES
- PÉRDIDA DE SANGRE
- PÉRDIDA DE LÍQUIDO
- CONTRACCIONES DOLOROSAS ANTES DE LAS 37 SEMANAS
- LUEGO DE LAS 37 SEMANAS , 3 CONTRACCIONES EN 10 MINUTOS DURANTE UNA HORA.

ANTE ESTOS MOTIVOS DE CONSULTA CONCURRIR A MATERNIDAD.

SI PRESENTA ALGUN SINTOMA RESPIRATORIO COMPATIBLE CON EL COVID-19 LLAMAR POR TELEFONO AL MEDICO DE URGENCIA EN DOMICILIO.

NO CONCURRIR A EMERGENCIA SANATORIAL.

CUIDADOS

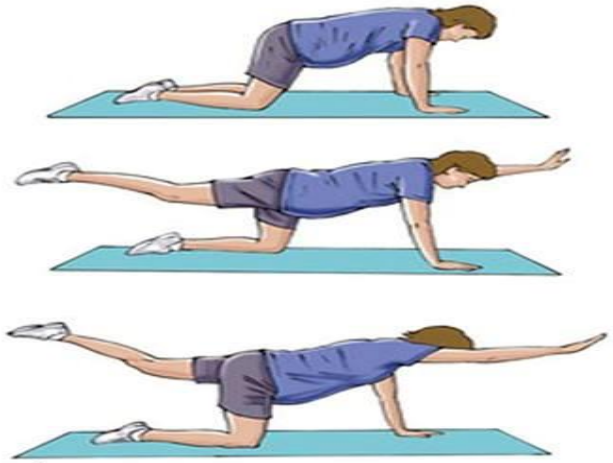
- MIMAR NUESTRA MENTE DURANTE EL EMBARAZO
- DORMIR Y DESCANSAR LO QUE TU CUERPO TE PIDE
- USAR ROPA CÓMODA
- CONTROL PRENATAL: SERA DE MANERA TELEFONICA O PRESENCIAL SEGÚN LO DEFINA EL EQUIPO MÉDICO.
- COMER Y BEBER SANO
- REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN EN LA CASA
- VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE
- EVITAR VIAJES Y CONTACTO SOCIAL
- EVITAR CONTACTO CON PERSONAS QUE HAN VIAJADO AL EXTERIOR

EJERCICIOS EN EMBARAZO

EXHALO HUNDO

INHALO CURBO

EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS DURANTE EL EMBARAZO

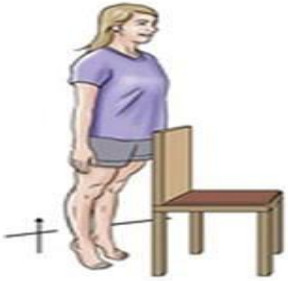


ELEVACIÓN DE PIES Y MANOS A CUATRO PATAS

FONDOS MODIFICADOS

ZANCADAS

CUCLILLAS EN LA PARED



ELEVACIÓN DE TALÓN O PUNTILLAS EN LA PARED

BALANCEO DE PELVIS

Y MOVIMIENTOS

DE PIERNAS

CON BALÓN

ABERTURA DE PELVIS

Y MASAJES CIRCULARES

EN EL SACRO CON MANO O

PELOTA

ATENDER LA POSTURA

ESTIMULACIÓN SONORA

CONECTARNOS A

TRAVÉS DE LA MÚSICA

MIS EMOCIONES EN EL EMBARAZO

Padecerás cambios cíclicos del Humor , estos serán más notorios

Todos son importantes y debes experimentarlos sin que te condicionen

Son descargas emocionales naturales del organismo

AGOTAMIENTO MENTAL EN EL EMBARAZO

CÓMO LO COMBATIMOS

DETÉNTE

PARA, tomarte tu tiempo para realizar tus actividades y tareas, tómate tiempos para sentarte, descansar, dormir pequeñas siestas, te renovará para seguir con energía y ganas.

AGOTAMIENTO MENTAL EN EL EMBARAZO

CÓMO LO COMBATIMOS

REGISTRA

Anota en una libreta o block de notas el registro de tu principales preocupaciones, recordatorios y acciones. Para no desbordar tu mente de preocupaciones que te puedan perjudicar.

ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN

ESTOS EJERCICIOS SE PUEDEN REALIZAR TODOS LOS DÍAS ENFOCÁNDOSE EN LA RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.

DURANTE LA ACTIVIDAD REALIZAR SERIES DE ACUERDO A LO QUE TU PUEDAS .

- EL EQUIPO DE PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD Y PATERNIDAD CONFORMADO POR OBSTETRAS-PARTERAS , NUTRICIONISTAS Y PSICÓLOGA ESTAN A VUESTRA DISPOSICIÓN EN LOS HORARIOS DE LOS TALLERES .
- EN LOS DÍAS Y HORARIOS DE TALLERES QUE ESTEN AGENDADAS SERÁN LLAMADAS POR DICHO EQUIPO PARA PODER BRINDAR INFORMACIÓN Y RESPONDER A SUS DUDAS Y PREGUNTAS.