

Recupera't del part

Gimnàstica o entrenament funcional post-part

- En els casos de part vaginal aquestes classes se solen començar, per norma general, als dos (2) mesos, sempre que no hi hagi hagut cap contratemps, i si ha estat cesària, entre els quatre (4) i sis (6) mesos. Els terminis sempre els marcarà la ginecòleg/a de CEMGINE.

En primer lloc, el més important és que en un primer moment feu hipopresius amb la fisioterapeuta per reforçar el sòl pèlvic. Després és recomanable realitzar exercicis amb boles terapèutiques per reforçar la zona vaginal.

- La gimnàstica en aquesta fase aconsegueix tonificar tot el cos, principalment la zona abdominal, reduint la diàstasi abdominal. En aquesta fase hauria de realitzar-se un treball coordinat entre la dietista, la fisioterapeuta i la osteòpata. També és important reforçar la zona dorsal i sobretot cervical que es carrega molt en agafar el nou nat o donar el pit. Per norma general tornes a estar com "abans de l'embaràs" a l'any, tot i que sempre dependrà de la genètica i edat de cada noia.

En general els principals beneficis d'aquest curs són:

- Recuperar-se del dolor físic i de l'esforç del part
- Perdre els quilos de més i reduir la panxa
- Recuperar el to i la força d'abans del embaràs
- Adquirir força física i energia mental
- Reeducar la postura i evitar lesions

