

Com gaudir d'una bona recuperació post part



VOLS TENIR UNA BONA RECUPERACIÓ POST PART? PREN NOTA!



Ei bonica, sóc la Marta Puigdomènech,
directora de BHealthy.

Primer de tot, felicitats per la teva
maternitat, i gràcies per unir-te a la
nostra tribu!

Ara és el moment de focalitzar-te en el
teu nadó i en tenir una bona recuperació
post part. Perquè per gaudir de la teva
maternitat, és important que tinguis cura
del teu cos i l'ajudis a recuperar-se dels
canvis que ha patit durant l'embaràs.

Segurament ara, et mires la panxa i et dius: "Però si ja he parit, aquesta panxa ja hauria de desaparèixer, no? Què faig amb aquesta flaccidesa?". D'aquí a dos mesos, la cosa seguirà més o menys igual, però no t'has de preocupar. És absolutament normal i has de tenir paciència.

Com vols recuperar el que s'ha gestat en 9 mesos, en menys de 8 setmanes? Difícil! Cal que comencis pel començament: anar

reeducant el cos i anar progressant poc a poc, sense pressa.

A continuació et dono un seguit de RECOMANACIONS que has de tenir en compte per a que el teu post part sigui un èxit.

T'explico quins EXERCICIS HAS D' EVITAR per complet en aquest període, i quins EXERCICIS SÓN ELS MÉS ADEQUATS per a tu.

COM QUEDA EL COS DESPRÉS DE L'EMBARÀS?

Abans de tot, et vull explicar com queda el cos un cop superat l'embaràs, per a que puguis entendre l'objectiu de la teva recuperació post part.

Quan et quedes embarassada, pateixes una sèrie de canvis fisiològics, amb l'objectiu de que la musculatura i el teixit conjuntiu siguin més laxes i flexibles. Així, la panxa i les articulacions de la pelvis, podran adaptar-se a la nova vida que creix dins teu.

Un cop neix el bebè, aquests canvis que s'han produït al llarg de nou mesos, no tornen al seu estat anterior a l'embaràs en qüestió d'hores, sinó més aviat, en uns quants mesos! Depenent del que facis en aquest període de temps, ajudaràs a que tot torni al seu lloc o, pel contrari, et podries arribar a lesionar.

En general, les estructures que queden més afectades i en les que cal incidir més en la recuperació post part són la diàstasi abdominal i el sòl pelvià.



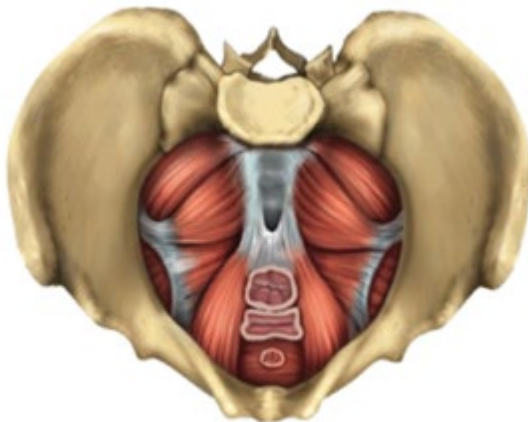
NO DIASTASI

DIASTASI RECTI
DURANT EMBARÀSDIASTASI RECTI
DESPRÉS EMBARÀS

La diàstasi és la línia del centre de la faixa abdominal que va de dalt a baix, des de l'estèrnum passant pel melic i fins al pubis. Com pots veure en la imatge, durant l'embaràs s'estira, i en el post part pot quedar una mica oberta. En aquest cas el

teu objectiu serà que torni al seu estat inicial, com la imatge de l'esquerra.

Estigues tranquil·la, que més endavant, si fas una bona recuperació, podràs tornar a practicar tota mena d'esports.



D'altra banda, el sòl pelvià és tot un entramat de músculs que tanquen la pelvis, que sostenen les teves vísceres a l'hora que donen sortida al recte, a la vagina i a la uretra.

La tendència d'aquestes dues estructures - faixa abdominal i sòl pelvià- en el post part, és, davant de qualsevol esforç o pressió, sortir enfora.

Per tant, cal que vagis en compte en el teu dia a dia, quan realitzis determinats exercicis

i esforços que impliquen una pressió en aquesta zona, ja que podries arribar a generar lesions a la diàstasi (hèrniies) i al sòl pelvià (incontinència, prolapses, etc.), o bé empitjorar en cas que ja les tinguis.

5 EXERCICIS PROHIBITS EN EL POST PART

Anem a veure quins són aquests exercicis a evitar en el post part, per no dificultar la teva recuperació:

1

Crunch o
"Abdominals
de tota la vida"

El post part és un moment on les dones perdem al 100% el control de la faixa abdominal. Doncs bé, quan fas un crunch, la tendència de la teva musculatura és anar enfora, posant en tensió la zona de la diàstasi i empenyent el sòl pelvià també enfora. I saps quan és probable que estiguis fent abdominals d'aquest tipus, cada dia? Quan t'estires i t'aixeques del llit! Si és el teu cas, et recomano que recuperis la tècnica que feies servir al final de l'embaràs, quan t'estiraves i t'aixecaves de costat, amb l'ajuda dels braços.

2

Activitats d'impacte com córrer, jugar a pàdel, bàsquet, etc

Encara que hagi viscut el naixement de la teva criatura per cesària, o que no tinguis problemes de sòl pelvià, en el post part, l'estat hormonal fa que aquesta musculatura i el teixit conjuntiu (i la de tot el cos) siguin híper laxes, inestables i, fins i tot, més fràgils. Per tant, amb l'impacte pots arribar a lesionar aquesta zona i acabar patint incontinència urinària, prolapses o d'altres problemàtiques.

"I quan podré començar a fer activitats d'impacte?", et preguntaràs. Doncs com a mínim, a partir dels 6 mesos d'haver nascut la teva criatura. Tot i així, arribat aquest moment, t'aconsello que demanis opinió a la teva fisioterapeuta de sòl pelvià de confiança, per a que ella t'acabi de donar el vistiplau. A més a més, tingues en compte que, si el naixement ha estat instrumentalitzat, traumàtic i/o amb episiotomia i depenent del nombre de fills que hagi tingut, potser hauràs d'esperar més de 6 mesos per poder practicar esports d'impacte. Tot arribarà!

3

Planxes o flexions

Amb aquest exercici passa el mateix que amb els crunches. És un exercici massa exigent per la teva faixa abdominal, en aquest moment. Cal que facis un bon treball de recuperació post part, per poder tornar-les a fer més endavant.

4

Aixecar pesos
molt elevats

No perquè sigui perjudicial per la musculatura dels braços o de l'esquena, sinó perquè si has d'aixecar un pes que et resulta molt pesat, és molt probable que facis una maniobra de Valsalva (aguantar la respiració). Això farà que augmenti la pressió a nivell abdominal i del sòl pelvià, fent que ambdós s'expandeixin enfora.

5

Alguns exercicis
de pilates

Alguns exercicis són massa exigents per la zona abdominal en aquest moment vital. Per exemple, el hundred, el roll up o tota la sèrie específica d'abdominals. De la mateixa manera que hem comentat amb les planxes i flexions, primer caldrà que facis una bona recuperació post part, per després, poc a poc i amb adaptacions, poder tornar-los a fer.

?

Arribat aquest punt, pots fer et preguntes:
"Però aleshores, què és el què puc fer?"
Doncs som-hi!

5 CONSELLS PER A UNA BONA RECUPERACIÓ POST PART

Per tenir una bona recuperació post part, et recomano que segueixis aquests

1

Treballa la recuperació del sol pelvià

Segons el tipus de part que hagis tingut, el sol pelvià t'haurà quedat més o menys afectat. Quines situacions et poden fer sospitar que no està del tot recuperat?

- ✓ Si quan esternudes, estosesgues o fas un esforç, perds petites gotes d'orina.
- ✓ Si quan tens la necessitat d'anar al lavabo, sents que si no t'afanyes, potser se t'escaparia una goteta.
- ✓ Si quan acabes de fer "pipí", t'aixeques i notes que et quedava alguna gota i no n'eres conscient.
- ✓ Si de vegades, sents que t'entra o surt aire a nivell vaginal.
- ✓ Si les relacions sexuals et provoquen molèsties.
- ✓ O si sents qualsevol altra sensació que no senties abans de ser mare.

Per recuperar el bon estat del teu sol pelvià, has de realitzar kegels i hipopressius. Paral·lelament, és recomanable que facis un seguiment de la seva evolució amb l'ajuda i les recomanacions d'una fisioterapeuta especialitzada en uriginecologia i obstetrícia.

Recorda que, per preservar el teu sol pelvià, has d'evitar els exercicis d'impacte que hem explicat a l'apartat anterior.

2

"Reprograma" la
faixa abdominal

Durant l'embaràs, aquesta zona es "desprograma" per poder expandir-se i donar espai al nadó. Un cop aquest ha nascut, la zona abdominal necessita un temps i una reprogramació neuromuscular per entendre que el nadó ja és fora i que, per tant, ja pot tornar a ser un "ventre pla".

Per aconseguir-ho, a més a més dels hipopressius, has d'incloure exercicis indirectes i conscients que treballin aquesta zona, per a que la contracció no es converteixi en una expansió en fora sinó que puguis arribar a ser capaç de controlar el melic endins.

3

Tingues cura
de la postura

Durant l'embaràs, i amb les males postures del dia a dia, és probable que hagis adquirit una posició que no ajuda a millorar el sòl pelvià ni la reprogramació de la faixa. Aquesta postura podria descriure's així: espatlles caigudes endavant pel pes del pit, hiperlordosi lumbar pel pes de la panxa, rotació externa de les cames per ampliar la base de sustentació... Cal que facis exercicis de consciència postural, auto elongació, i hipopressius. Fes la prova: què sents a nivell abdominal i lumbar si camines ben alta per la vida?

4

Combat la flaccidesa

El postpart i la lactància estan caracteritzats per la flaccidesa generalitzada del cos, degut al ball d'hormones. Et recomano exercicis de tonificació del cos en general i, sobretot, dels estabilitzadors de la pelvis.

5

Tingues cura de la teva alimentació

Sóc conscient, per pròpia experiència, que en el post part immediat, les pors, la inseguretat de pensar: "ho estaré fent bé?", la lactància i, en general, tota l'ansietat que sol generar aquesta nova vida, no ajuden a que puguis menjar tan bé com tu saps.

Però et recomano que, a la que et sentis amb forces, posis fil a l'agulla per millorar la teva alimentació. És molt important. Saps per què? Si tens un intestí inflammat, això provocarà (entre d'altres coses), que la recuperació de la faixa abdominal sigui molt difícil, per no dir IMPOSSIBLE! La inflamació d'aquesta zona anul·la qualsevol tipus de reprogramació: per tant, encara que et passis el dia fent hipopressius, si hi ha inflamació, és com si estiguessis lluitant contra un mur de formigó.

UNA REFLEXIÓ FINAL... PER A TU!

Quan ets mare, com ho som totes dues, descobreixes un amor immens! La teva prioritat passa a ser el teu nadó, i tot el que té a veure amb tu queda en segon pla. De sobte et trobes, per exemple, amb que deixes de comprar-te roba tan sovint com ho feies abans. T'ha passat mai anar de botigues i tornar carregada amb robeta per al teu nadó? Bé, això no és un problema: és completament normal!

El que moltes vegades passa és que, sense adonar-nos-en, anem deixant de banda la cura el nostre cos i ens sentim malament invertint diners en activitats o tractaments per a la nostra salut. Passem d'estar embarassades i anar amb molt de compte amb tot el que fem, per protegir el fetus, a que tot s'hi valgui, un cop el bebè ja és fora. És en aquest punt quan, hem d'estar alerta.

I és que, si tenim en compte l'anatomia i la fisiologia del nostre cos, el plantejament hauria de ser diferent. Què vull dir amb això? Que el post part és una època sensible en què, depenent del que facis,

podràs recuperar-te abans i millor, o bé al contrari. A més a més, el pas dels anys fa que els teixits perdin qualitat, força, elasticitat i un dia ens arriba la menopausa. Si hem cuidat el nostre cos i hem dut a terme una bona recuperació post part, això es veurà reflectit a mesura que ens anem fent grans, ja que tindrem una bona base.

Així doncs, et recomano que, de la mateixa manera que gaudeixes cuidant i mimant les persones que estimes, ho facis amb tu. La maternitat és una etapa prou important com per recuperar-te el millor possible, per tal de poder gaudir-la a tots els nivells. No et sembla? Sé que vivim en una societat on ho volem tot el més ràpid possible, i és fàcil caure en el parany de les presses en el post part, però ara, el teu cos necessita paciència i una recuperació adequada.

Et ben garanteixo que, tota aquesta dedicació, jugarà al teu favor! T'envio una càlida abraçada, i et recordo que em tens aquí per ajudar-te, si tu vols, en el que consideris.



www.bhealthy.es

Segueix-nos!

