



EMBARAZO: EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y PRECALENTAMIENTO

Saber respirar contribuye a liberar tensión y crear un estado de relajación agradable. La oxigenación mejora el estado de la madre y del bebé durante el embarazo y el trabajo del parto.

Comenzamos haciendo ejercicios de respiración:

1. La respiración torácica consiste en llenar el pecho de aire inspirando a través de la nariz y soltando muy lentamente por la boca. Para notar como llega el aire ponte la mano en el pecho y en abdomen.
2. La respiración abdominal consiste en inspirar lentamente por la nariz intentando sacar el abdomen. Se espira lentamente metiendo el abdomen hacia dentro.

La respiración se puede practicar también en compañía de otra persona. Ejercitar los dos tipos de respiración es recomendable como preparación al nacimiento.

Como precalentamiento, moveremos el cuello de un lado a otro, de forma suave, repitiendo esta acción dos veces. Después realizaremos un ejercicio de apertura del tórax, que nos ayudará a aumentar la capacidad pulmonar. En esta posición, mantendremos la espalda recta, para prevenir malas posturas que pueden ocasionar dolor.

Sentadas en el suelo con las piernas abiertas y flexionadas llevaremos los brazos hacia atrás aproximando al máximo las dos paletillas o escápulas y, de manera suave, volvemos a la posición de partida. De esta manera, fortalecemos los músculos de la parte alta de la espalda y mejoramos la capacidad pulmonar.

Aprovecharemos la presencia de nuestro acompañante, para recibir masajes en la zona lumbar.

Después trabajaremos las piernas, siempre sin llegar al cansancio.

Recuerda que una buena respiración ayuda a:

- Conseguir una buena oxigenación durante el embarazo.
- Mantener al feto en las mejores condiciones durante el trabajo de parto.
- Aumentar la capacidad respiratoria

Es recomendable trabajar la respiración a diario.