

# PROGRAMA EMBARAZO Y POST PARTO

**ENERO-DICIEMBRE 2019**



SAFYS  
servicio actividad física y salud



**PROGRAMA ESPECIAL EMBARAZO Y POST PARTO** de ejercicio físico adaptado para mujeres embarazadas y para la recuperación post-parto.

### **BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO Y EL POST-PARTO**

La práctica de ejercicio físico mejora la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección postural y evita un aumento excesivo de peso, lo que proporcionará a la embarazada una mejor condición física general y le permitirá afrontar el embarazo y el parto con menos riesgos.

Así mismo disminuye las molestias digestivas y el estreñimiento, aumenta el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad, la depresión y el insomnio y crea hábitos de vida saludables. Mejora la tensión arterial y protege frente a la diabetes gestacional, pudiendo ser empleado como tratamiento alternativo que permitiría disminuir o incluso suprimir el uso de insulina. Reduce el número de cesáreas y acorta el tiempo de hospitalización post-parto.



En el post-parto, ayuda a la recuperación del suelo pélvico y evita las pérdidas de orina y resulta fundamental para recuperar la figura y la condición física y previene los dolores de espalda y los problemas posturales ocasionados por coger en brazos y amamantar al bebé. También acelera el metabolismo basal y la movilización de las grasas, lo cual beneficia a la producción de leche materna.

Además, en **todas las sesiones en seco realizadas en la sala de educación física puedes venir con tú bebe\*** para mostrarte aquellos ejercicios que puedes realizar con él, favoreciendo su desarrollo psicomotriz, su descanso nocturno y tu vínculo con

él. Para ello es recomendable traer una mochila portabebés y una toalla o mantita (imprescindible) para tumbarlo a tu lado (\*\*).

\* Hasta que cumpla 18 meses.

\*\*Únicamente estará permitido el acceso con el carrito a través de la sala de fitness a las mamás inscritas en el programa SAFYS de post-parto.

### **¿EN QUÉ CONSISTE NUESTRO PROGRAMA?**

El programa de embarazo y postparto consiste en el diseño y supervisión de un programa de trabajo adaptado a las diferentes etapas del embarazo y postparto. Aunque existen unos objetivos comunes para todas las mujeres que se encuentran en este estado, no todas se adaptan al ejercicio de la misma manera, ni al mismo ritmo, ni tienen los mismos antecedentes en la práctica de actividad física. Por ello, los técnicos individualizarán el trabajo adecuando los ejercicios, volumen e intensidad a tus características.



### Objetivos durante el embarazo:

- Controlar el aumento de peso.
- Mejorar la postura y prevenir los dolores de espalda producidos por el aumento de peso, por el desplazamiento del centro de gravedad hacia delante y por el incremento de la lordosis lumbar.
- Evitar las pérdidas de fuerza y de resistencia.
- Practicar ejercicios que pueden ayudar en la fase de dilatación del cuello del útero y fortalecer la musculatura abdominal responsable del trabajo de parto durante el período expulsivo.
- Favorecer la relajación y prevenir el insomnio.
- Mejorar la circulación sanguínea de las piernas.
- Prevenir la diabetes gestacional a través del ejercicio aeróbico.
- Fortalecer el suelo pélvico para soportar el peso del bebé sobre la pelvis y evitar las pérdidas de orina.
- Mejorar el equilibrio, el cual sufre alteraciones por el desplazamiento del centro de gravedad hacia delante.
- Conseguir un bienestar físico y psíquico asociado al ejercicio que proporciones mayor vitalidad a la mujer embarazada.

### Objetivos durante el post-parto:

- Recuperar el suelo pélvico y evitar las pérdidas de orina.
- Recuperar la musculatura abdominal de forma progresiva.
- Fortalecer la musculatura de la espalda y evitar problemas posturales.
- Mejorar el tono muscular y la flexibilidad.
- Mejorar la resistencia y favorecer la producción de leche materna gracias al ejercicio aeróbico.
- Recuperar el peso y la figura anteriores al embarazo de forma progresiva.
- Preparar el cuerpo para la vuelta progresiva al deporte practicado (previo al embarazo) de manera controlada y saludable.

Una vez finalizado el período de post parto si la madre estuviese interesada en continuar su actividad física dirigida dentro del programa SAFYS podrá acceder directamente sin tener que esperar la lista de espera.

### ¿DÓNDE, CUÁNDO Y CÓMO SE DESARROLLA?

Para lograr estos objetivos nuestro programa incluye actividad física en seco desarrollada en la **sala de la escuela de educación física** (planta superior del pabellón nuevo, acceso por las escaleras al lado del ascensor); y actividad física en el agua (piscina cubierta).

### El horario para el programa de embarazo y postparto es:

- Lunes y miércoles de 10:30 a 12:30 en seco
- Viernes de 10:30 a 12:00 en seco y de 12:15 a 13:00 en piscina.
- Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 horas en piscina (julio, agosto y septiembre puede variar)
- Martes y jueves de 19:00 a 21:00 horas en seco

(Dentro de este amplio horario cada socia puede organizarse como mejor se adapte a sus necesidades. Recomendamos al menos dos sesiones en seco y una de agua a la semana. La duración aproximada de las sesiones en seco es de 1h.)

### Periodos no lectivos

- Vacaciones cursillos RGCC de Navidad y Semana Santa (información en la web)
- Festivos

### INSCRIPCIÓN Y FUNCIONAMIENTO

1. La socia deberá **ponerse en contacto con el SAFYS** (en persona, por teléfono o mail) para pedir cita para la realización de un **reconocimiento médico obligatorio** en servicios médicos del club previo a la incorporación en la actividad. El coste del reconocimiento médico son **26,20 €** que se deben abonar en caja previo a la realización del mismo.
2. Al reconocimiento médico deberán acudir con el justificante de pago, así como con todos los informes médicos relacionados con su estado de salud actual y con una analítica reciente.
3. El servicio médico-deportivo del club será el encargado de decidir la aptitud de la socia para participar en el Programa SAFYS, quedando excluidas del mismo aquellas socias que tengan un embarazo de riesgo o alguna enfermedad que exija monitorización en sala, o bien el uso de aparatos específicos no disponibles o la presencia continua de personal sanitario durante las sesiones de entrenamiento.
4. La socia acudirá al Servicio Médico a recoger el resultado a partir de la fecha que le indique el facultativo.
5. Una vez recogido el informe médico y sólo cuando se haya recomendado participar en el programa SAFYS de embarazo y post parto, la socia formalizará la inscripción (**42,60 €** precio año 2019) presencial u online ([www.rgcc.es](http://www.rgcc.es)) a partir del día 21 del mes anterior para mes completo o presencial a partir del día 1 del mes para medio mes (**21,30 €** precio **año 2019**, comienzo a partir del 16 del mes).
6. El primer día de clase acudirá con el informe médico y el justificante de pago del curso, donde los técnicos Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte le realizarán una entrevista previa al inicio de la práctica física.
7. Cualquier cambio o modificación que se produzca durante la gestación debe ser comunicado al servicio médico y a los técnicos.

Si desea más información puede ponerse en contacto con nosotros:

#### Horario de atención oficina SAFYS:

Lunes y miércoles: de 12:00 a 13:30 y de 18:30 a 20:00

Martes y jueves: 11:00 a 12:30 y de 19:30 a 21:00

Viernes: de 12:00 a 13:30



Tlf. 985 19 57 20

Fax 985366110

[www.rgcc.es](http://www.rgcc.es)

[safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es)