

**PROGRAMA EMBARAZO Y  
POST PARTO**  
**MODALIDAD ONLINE 2020-2021**

A 3D medical illustration of a fetus in the womb, shown in profile. The fetus is curled, with its head at the bottom and feet at the top. The illustration is rendered in shades of pink, red, and white, with a dark background. The text "EMBARAZO Y POSTPARTO" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the illustration.

**EMBARAZO Y POSTPARTO**

**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.

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

El programa de embarazo y postparto online 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 proporcione 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.

#### **¿CÓMO SE DESARROLLA?**

Para lograr estos objetivos nuestro programa incluye actividad física en seco y actividad física en agua.

**El programa de Embarazo Online** se divide en cinco programas diferentes, divididos según semanas de gestación. Todos los programas son enviados en formato PDF con enlace directo a un vídeo explicativo del ejercicio concreto, así como con las correcciones más comunes. Los ejercicios se adaptan al material y necesidades de cada alumna.

Además, todas las semanas se realizan tutorías vía e-mail y telefónicamente con las alumnas para conocer su evolución o si han surgido dudas en la ejecución de los ejercicios. En este caso, son ellas mismas las que marcan si les viene mejor en horario de mañana o de tarde para dichas tutorías.

Dentro de la planificación, también se envían, cada cierto tiempo y según evolución individual, un enlace a vídeos de ejercicios que se pueden realizar como complemento en la piscina. Son varios vídeos de ejercicios en el agua, explicados y con detalles a tener en cuenta en su ejecución.

**El programa de Post-parto Online** seguirá buscando un regreso a la actividad física tras el parto de forma muy progresiva, donde los tres primeros programas son muy moderados, dando prioridad siempre a los aspectos más importantes como la recuperación del suelo pélvico y del músculo transversal.

A partir del tercer programa de Post-parto, con los principales objetivos ya cumplidos, los programas de ejercicios incrementan progresivamente en intensidad y dificultad con el fin de que la alumna pueda retomar las actividades que realizaba antes del embarazo si así lo desea.

La recomendación es, al no poder acudir a las clases de post-parto con bebé, realizar los primeros programas en la modalidad online para que la alumna pueda organizarse a lo largo de todo el día respetando los ritmos del bebé y la lactancia.

Pasados esos primeros programas se podrá, si se desea, pasar a modalidad presencial en la sala de SAFYS en los horarios disponibles en ese momento.

#### Periodos no lectivos (sin tutorías)

- 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, mail o teléfono en el 985195720 (extensión SAFYS 244) 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 **27,05 €** 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 (**20,50 €** precio año 2020) presencial u online ([www.rgcc.es](http://www.rgcc.es)) a partir del día 21 del mes anterior.
6. Una vez inscrita, se pondrá en contacto con nosotros vía mail o telefónicamente con el informe médico a mano, para que los técnicos Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte le realicen 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.

Para mayor información contactar a través del teléfono citado anteriormente o por correo electrónico a [safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es)

