

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

¿Puede Pilates ayudar al bebe en el embarazo?



Si bien Pilates no es una técnica específica para poner al bebé en la posición correcta en el caso de que se encuentre al revés, se pueden utilizar otras técnicas asociadas

también, que indirectamente pueden ayudar a facilitar este cambio a través de ejercicios que fortalecen y estiran los músculos del suelo pélvico, abdomen, espalda y caderas como el Yoga y el Método Hipopresivo. En este caso, Pilates ayudará también a promover la movilidad pélvica y fomentar la correcta alineación postural.

La práctica de Pilates específico para embarazadas puede tener los siguientes beneficios en relación a la posición pélvica del bebé:

Mejorar la Postura y la alineación corporal crea mayor espacio en la cavidad uterina, facilitando el movimiento del bebe

Fortalecimiento de los músculos del piso pélvico: Pilates consiste en ejercicios que tienen como objetivo fortalecer los músculos del piso pélvico, como el músculo perineal, estos músculos juegan un papel importante en el soporte de los órganos pélvicos y pueden ayudar a mejorar el soporte para el bebé y promover un ambiente más favorable para el cambio de posición.

Estiramiento de los músculos de la pelvis y las caderas: Pilates también incluye ejercicios de estiramiento que tienen como objetivo relajar y alargar los músculos de la pelvis y las caderas, esto puede ayudar a liberar las tensiones y restricciones musculares que pueden estar dificultando el movimiento del bebé.

Conciencia corporal y conexión con el bebé: Pilates ayuda a generar mayor consciencia de movimientos y por ende, los replica en el bebé, favoreciendo su cambio de posición.

Si bien es importante recordar que cada embarazo es único y que los resultados pueden variar, Pilates ofrece un enfoque suave y seguro para promover la salud y el bienestar durante el embarazo.

Escrita por: Ester Bitencourth / Natália Lima

Fuente: Revista Pilates Brasil

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/puede-pilates-ayudar-al-bebe-en-el-embarazo?elem=301967>