



YOGA PARA EMBARAZADAS

Formación online 60h



ÍNDICE

Descripción del curso y objetivos	3
La maternidad	4
Fisiología de la mujer durante el embarazo	5
Psicología de la mujer durante el embarazo	6
Etapas psíquicas del embarazo	7
Beneficios del yoga durante el embarazo	8
Posturas NO recomendadas	9
Posturas recomendadas	10
Modificar una clase de yoga convencional.....	11
La importancia de la tribu	12
¿Qué lenguaje utilizar?	13
Pranayama y técnicas de respiración.....	14
Vinyasa Flow Prenatal	16
Diferencias Yoga Restaurativo y Yin Yoga	25
Yoga Restaurativo Prenatal y secuencia	26
Yin Yoga Prenatal y secuencias	30
Alimentación en el embarazo	38
Ejercicios Kegel y suelo pélvico	41
Música y embarazo	42
Meditación y embarazo	43
Neurofisiología del parto	45
La carga emocional de las palabras	47
El Parto Es Nuestro	48
El papel de la matrona	49
El postparto	50
Yoga Postnatal y vinculación con el bebé	53
Posturas para el bebé	55
Libros, películas y documentales	56
Ejercicios recomendados	57
Código ético Yoga Sin Fronteras	58



Descripción del curso y objetivos

La misión de **Yoga Sin Fronteras** es hacer de la práctica del yoga una herramienta de inclusión y transformación social. Queremos inspirar a las profesionales del yoga y lograr que cada vez seamos más las personas que adaptamos esta preciosa disciplina a las necesidades especiales de las personas y colectivos con los que trabajamos.

El yoga es para todos y por eso con este curso de **Yoga para Embarazadas (Prenatal y Postnatal)** queremos que, tanto profesionales, mujeres y parejas en general, encuentren una herramienta de empoderamiento y seguridad en una de las etapas más maravillosas de la vida.

La práctica de yoga se ha convertido en una recomendación muy frecuente durante el embarazo dadas sus múltiples **ventajas para la futura mamá**: mejorar la respiración gracias a la corrección postural, aliviar dolores de espalda y favorecer la circulación sanguínea, la relajación y bienestar emocional, así como mejorar el rango de movimiento de las articulaciones, especialmente la cadera como ejercicio de preparación al parto. Y, lo más importante, una práctica donde aprender a observarse y, poco a poco, ir siendo consciente de que dentro de la mujer existe ya una nueva vida. El yoga nos ayuda a vincularnos con el bebé.

Este curso repasará la fisiología de la mujer, hablará de los beneficios y contraindicaciones de algunas posturas de yoga, ofrecerá a la futura mamá secuencias sencillas para que pueda conectarse con el momento presente y con su futuro bebé. A medida que fluyen la respiración y el movimiento trabajaremos la aceptación, la integración y la transformación.

Disfrutaremos de prácticas guiadas y de alguna consultoría online para resolver dudas y compartir nuestro estado emocional.

"Mejorar el estado emocional de la embarazada y su bebé, es mejorar el estado emocional de toda la sociedad" -

Vivette Glover



La maternidad

Tenemos muy asociada la maternidad a una mujer con hijos. Y sí, sin duda es una madre, ¿pero cuándo empezó a serlo?

La maternidad empieza en el momento en que una mujer se plantea y desea tener un bebé. La idea de ser madre se ha instaurado dentro suyo, en su mente y en su corazón. De alguna manera el bebé ya está presente en ella, en su pensamiento, en su día a día. En sus sueños y sus deseos, en sus planes de futuro, en cuidarse o conseguir lo que haga falta para poder tener al bebé que tanto desea.

Cada mujer ha pasado una historia antes de estar embarazada: algunas se han quedado embarazadas sin haber tenido tiempo casi ni de pensarlo, otras pueden haber tardado mucho tiempo y haber recurrido a procesos de reproducción asistida, con el estrés y el sufrimiento que conllevan. Alguna, quizá, ha sufrido una pérdida gestacional anterior y está teniendo un embarazo con mucho miedo... no sabemos qué hay detrás de cada embarazo. Es importante no dar nada por hecho y tener presente que hay tantas historias como mujeres en el mundo. Tener en cuenta también, que el embarazo es un momento lleno de vida y energía, pero a la vez de mucha vulnerabilidad.

Tampoco podemos olvidar que sea el primer, el segundo o el tercer embarazo, para ellas siempre es un momento único e irrepetible.

"Eres lo más cercano que estaré a la magia".

-Suzanne Finnamore

La naturaleza les da a las madres nueve meses para albergar dudas, temores y ambivalencias en torno al hijo o hija que vendrá. Necesitan irse haciendo a la idea de que están creando vida, necesitan hacerle un espacio a este bebé en todos los ámbitos de la vida: en el emocional, en casa, en la familia...

Por otro lado, la mujer tiene el cuerpo fuera de control, comparte espacio con "otro", todo el mundo opina y le da consejos. Empoderar a la mujer y ayudarla a que crea en ella misma es la misión de nuestro trabajo como profesores o profesoras de yoga. Queremos no sólo ofrecerles una herramienta de transformación física y mental sino acompañarlas en este proceso tan especial.



Fisiología de la mujer durante el embarazo

Cambios cardiovasculares

- Aumento de los requerimientos debido al continuo desarrollo del feto
- Desplazamiento de determinadas estructuras por el aumento de tamaño del útero, que llega a aumentar su tamaño hasta 20 veces.

Cambios respiratorios

Según avanza el embarazo se produce un incremento en la necesidad de volumen respiratorio y de cantidad de oxígeno. El diafragma se eleva y la respiración se realiza con los músculos del tórax sin la ayuda de los músculos abdominales. Por eso es tan importante la práctica de pranayama o técnicas de respiración.

Cambios metabólicos y endocrinos

En el embarazo se producen muchos cambios en la actividad y los niveles hormonales. Se produce un incremento en los niveles de estrógenos, progesterona y otras hormonas, así como cambios en el metabolismo de los carbohidratos. Por eso es importante la práctica física de asana, para la adaptación a los cambios en la resistencia a la insulina.

Cambios en el aparato locomotor

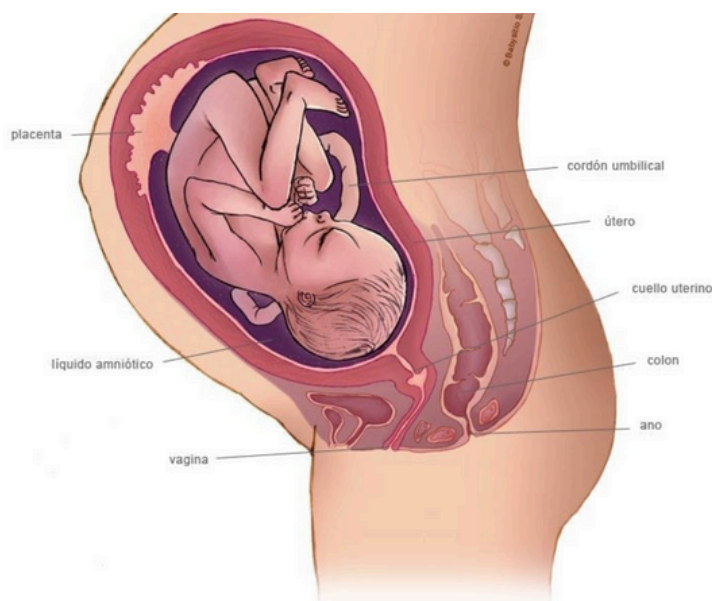
La mujer experimenta numerosos cambios destinados a adaptar su organismo al embarazo. Se produce un aumento en el volumen y peso de sus pechos, la parte baja de la espalda se curva provocando hiperlordosis, los intestinos se desplazan hacia los lados, al igual que los pulmones. El corazón late con más frecuencia, el centro de gravedad se desplaza, aumenta el peso corporal, las articulaciones ganan elasticidad y existe un menor retorno venoso en las piernas debido al aumento de tamaño del útero.

Anatomía pélvica

Cadera: articulación entre la pelvis y el fémur. Importante trabajarla para el parto.

Pelvis: compuesta por cuatro huesos que, aunque normalmente no se mueven, durante el embarazo se mueven para abrirse por delante, detrás y lateralmente.

Suelo pélvico: músculos que sostienen todo lo que hay en la pelvis (útero, vagina, ano..). Durante el parto trabajaremos en soltar. En el postparto trabajaremos en el tono muscular.



Psicología de la mujer durante el embarazo

Durante el embarazo no sólo cambia el cuerpo de la mujer, su cerebro también lo hace.

De manera similar a lo que pasa en la adolescencia, cuando estamos embarazadas en el cerebro tiene lugar una poda sináptica, con el objetivo de promover una mejor adaptación al entorno y una mejor ejecución de nuestras funciones. Durante el embarazo nuestro cerebro se transforma para adentrarnos de lleno en este universo de la maternidad y que podamos priorizar lo que es más importante: nuestro bebé.

El cerebro de la futura madre reduce su volumen al final del embarazo y puede tardar hasta seis meses tras el parto en recuperar su tamaño normal. Estos cambios pueden explicar:

- la disminución de la concentración
- peor coordinación
- los fallos en la memoria que muchas mujeres sienten en la recta final del embarazo.

Un embarazo cambia para siempre la estructura cerebral de la madre y modifica las regiones implicadas en las relaciones sociales. El cerebro se especializa para encarar los retos de la maternidad. Es un requisito para la supervivencia de la especie.



Cambios emocionales

Un estado de hipersensibilidad emocional e hipervigilancia parece ser normal al final de la gestación. La **hipersensibilidad emocional** es la capacidad incrementada de detección emocional y puede ser una adaptación evolutiva para preparar a las madres para las necesidades de protección y crianza de la maternidad, incrementándose su sensibilidad emocional y su vigilancia a signos de peligro o agresión.

Pero estos resultados también sugieren que al final del embarazo el procesamiento emocional es muy similar al que se da en los estados de ansiedad y explican por qué pueden ser más frecuentes las preocupaciones desmedidas y la ansiedad en los últimos meses de embarazo.

Estos cambios son necesarios para que la madre pueda ponerse en el lugar del bebé y ocuparse de sus cuidados. El embarazo va preparando poco a poco a la mujer para tener más recursos cuando llegue el momento de tener a su bebé en brazos.



Etapas psíquicas del embarazo

Para prepararse para la maternidad la gestante tiene también que hacer su propio trabajo. Es aconsejable que recuerde y revise su propia experiencia de cómo fue hija para, a partir de ahí, imaginarse como madre. No sólo se recuerda la propia infancia sino que es preciso conseguir una cierta "reconciliación". En el embarazo habrá una necesidad natural de re-acercarse a la propia madre y de reconciliarse con ella. Muchos autores hablan de que hay que aceptar el amor y la decepción, mediante un proceso sanador que oscila entre enfado y las exageraciones y que se suaviza conforme avanza el embarazo.

Etapas psíquicas del embarazo:

- **De la concepción a los primeros movimientos fetales** (des del inicio a los 4 meses de gestación aproximadamente).
 - Intensidad de síntomas físicos: cansancio, sueño, náuseas...
 - Ambivalencia: ¿era el momento?, ¿estamos preparados?, ¿es lo que de verdad quiero? ¿Y si no va bien?, etc.
- **De los movimientos fetales hasta los 7-8 meses de gestación**
 - Reconocimiento de que el bebé tiene vida propia (alegría, ilusión, se hace más real)
 - Representaciones maternas (¿cómo seré como madre?)
- **Des de las 4-5 semanas antes del parto hasta el parto**
 - Condición física (dolores, sentirse muy pesadas, cansancio...)
 - Fantasías alrededor del parto (miedo, ansiedad...)

Vemos como el embarazo es una etapa de la vida en que se despiertan, se revisan, se sienten muchas emociones a parte de las puramente físicas.

Que la mujer se sienta acompañada, entendida, tranquila, atendida...hará que lo lleve mejor, con más fuerza, más poderosa ante esa experiencia y todo ello, colabora con una mejor respuesta física, un recuerdo más positivo de la experiencia, una mayor complicidad con su pareja, un mejor vínculo entre la madre y el bebé...



Beneficios del yoga durante el embarazo

Beneficios físicos:

- mantenimiento y aumento de peso de forma saludable
- refuerzo del sistema inmune
- fortalece y tonifica a la vez que ayuda a la apertura y la elasticidad del cuerpo de la mujer
- cuidado de las articulaciones.
- incrementa las probabilidades de tener un parto natural y contribuye a una mejor recuperación postparto.

Beneficios psicológicos /emocionales:

- mejora la concentración, ayuda en la motivación, aumenta la autoestima, reduce el nivel de estrés y disminuye significativamente la ansiedad.
- ayuda a la mujer a controlar sus emociones, a mantenerse relajada y vivir su embarazo con tranquilidad y bienestar.
- promueve la mejora de los cambios de humor y ayuda a controlar los miedos durante el embarazo.
- conecta el cuerpo de la embarazada con el del bebé y se prepara para recibirlo relajada, equilibrada.



El **yoga prenatal** ayuda de tres formas principales.

1) Momento presente: La práctica del yoga nos hace disfrutar del momento presente, olvidando así cualquier evento o experiencia del pasado. La mujer embarazada conecta con su cuerpo y con el de su bebé. Aquí y ahora, sin idealizar nada o preocuparse, viendo las cosas como son.

2) Consciencia: Gracias a las respiraciones y meditaciones exploramos el concepto de estar conectadas a algo más grande que a nosotras mismas y a nuestros bebés. Confiamos en que todo irá bien. Agradecemos.

3) Aceptación/ Transformación: Expansión de nuestra consciencia y aceptación. Empezamos a experimentar nuevas sensaciones y emociones durante el embarazo. El yoga ayuda a que nos volvamos más tolerantes a nivel físico, emocional y cognitivo. Además, en las clases de yoga prenatal, la mujer embarazada entra en contacto con otras mujeres en estado de gestación. Así muchas mujeres hablan, comparten sentimientos y dudas y se genera una red de apoyo entre mujeres muy beneficiosa para todas ellas. La transformación se vive de forma más humana.



Posturas NO recomendadas

- **Posturas tumbadas boca abajo:** El vientre no puede y no debe soportar ningún peso. A parte de ser una postura muy incómodo, sobre todo a partir del segundo trimestre, crearía una sobrecarga y sobreesfuerzo y sería peligroso para la salud de ambos, mamá y bebé. (Ej: bhujangasana o cobra)
- **Posturas de flexión abdominal:** Debemos evitar cualquier postura que ejerza presión en el abdomen como las posturas de flexión profunda del abdomen que compriman el vientre. (Ej: paschimottanasana o pinza con piernas cerradas)
- **Torsiones profundas:** Aunque se pueden hacer torsiones suaves centradas en la zona torácica y dorsal, debemos evitar las torsiones cerradas que comprimen el vientre. (Ej: parivrtta parsvakonasana)
- **Posturas tumbadas boca arriba:** Aunque durante los primeros meses la probabilidad es menor, cuando una mujer embarazada está tumbada boca arriba, el feto y todos los órganos pueden comprimir la vena cava inferior, disminuyendo el flujo de sangre hacia el corazón y el oxígeno a los órganos de la madre, así como al bebé. Como recomendación, en las clases de yoga prenatal recomendaremos siempre tumbarnos sobre algún soporte cómodo que eleve el tronco por encima de la pelvis y la cabeza por encima del pecho. (Ej: savasana)
- **Posturas invertidas:** Obviamente, el riesgo de caerse es importante, por eso no son posturas recomendables para las mujeres embarazadas. Lo mismo sucede con las posturas de equilibrio sobre los brazos o posturas más avanzadas. (Ej: sirsasana, cuervo)
- **Posturas de extensión profunda:** A medida que avanza la gestación y el peso del vientre de la futura mamá se hace evidente, es importante prestar mucha atención a la postura que se adopta en cada momento. Las molestias en la zona baja de la espalda y la zona lumbar se pueden intensificar, por lo que las posturas de extensiones pueden ser contraproducentes, ya que intensifican la curvatura lumbar y la presión en el sacro. (Ej: ustrassana o camello)



Posturas recomendadas

- **Posturas para abrir caderas:** Las posturas por excelencia y las más recomendadas en cualquier práctica de yoga prenatal incluyen posturas que ayudan a crear espacio en las caderas. (Ej: Malasana, Baddha Konasana)
- **Gato- vaca:** son dos posturas que siempre suelen ir juntas ya que una complementa a la otra. Con las posturas a cuatro puntos, conocidas también como mesa, ayudamos a trabajar los músculos de la espalda, tonificar brazos y a aliviar los dolores de espalda que pueden ser ocasionados por el peso de la barriga, especialmente en los últimos meses.
- **Posturas de pie:** Durante el embarazo es aconsejable fortalecer las piernas y existen posturas que , al igual que las conocidas sentadillas, son perfectas para fortalecer las piernas y abrir la pelvis al mismo tiempo (Ej: Utkatasana con piernas abiertas, Virabhadrasana, Trikonasa)
- **Inversiones de pie sencillas:** Aunque las inversiones profundas no están recomendadas, las flexiones de pie que sólo llevan la cabeza hacia abajo son recomendables si queremos mejorar la circulación sanguínea, tonificar piernas y abdomen y fortalecer la parte interior de los muslos. Ayudan también a estirar la espalda y a la relajación en general. Debemos practicar esta postura sólo si nos sentimos bien, y salir de ella con mucho cuidado para evitar posibles mareos. (Ej: Prasrita Padotanasa)
- **Flexiones hacia delante, sentadas y con piernas abiertas:** Este tipo de postura ayuda a abrir las caderas, estirar los músculos de las piernas, fortalecer la columna vertebral y a mejorar la postura de la columna en general. Importante generar el espacio suficiente para la barriga. (Ej: Upavistha Konasana)

**Recordamos que antes de iniciar o continuar con cualquier actividad física durante el embarazo, la mujer debería consultar con su médico para realizarlas con seguridad, especialmente si es su primera experiencia con el yoga. Todas las asanas o posturas de yoga deben sentirse cómodas y, si en cualquier momento hay sensación de que falta el aire, lo mejor es detenerse y procurar hacerla más suavemente o evitarla por completo.*



Modificar una clase convencional

Es posible que alguna vez nos encontremos con alguna alumna que se presenta a una clase de yoga convencional y, nuestro deber como profesoras, es saber modificarla y dar opciones.

Por lo general, si una alumna tenía una práctica habitual de asanas antes del embarazo, puede continuar haciéndola de la manera en la que está acostumbrada, siempre y cuando se sienta cómoda y tenga una práctica avanzada.

Principios básicos para modificar tus clases y hacerlas aptas para todas las personas:

- **Crea espacio para el bebé:** A medida que avanza el embarazo, muchas posturas pueden comenzar a sentirse difíciles e incómodas. ¿La solución? Ofrecer variantes y alternativas de posturas pensando en "hacer espacio para el bebé". (Ej: abrir las piernas en la pinza o el corredor y utilizar bloques)
- **Evita posturas de trabajo abdominal.** Modifica *chaturangas* y tablas e incentiva a tus alumnas embarazadas a practicar estas posturas con las rodillas apoyadas en el suelo, así serán más estables y tendrán más apoyo que en la forma tradicional.
- **Evita estiramientos excesivos:** La hormona relaxina aumenta la flexibilidad durante el embarazo y, por lo tanto, los ligamentos se relajan más. Así que las mujeres embarazadas deben tener mucho cuidado de no estirarlos demasiado y centrarse en fortalecer y estabilizar más que en estirar.
- **Modifica las torsiones:** Si una alumna ya tiene práctica suficiente de algunas posturas de ashtanga, por ejemplo, ayúdala a modificarlas con bloques, para que sean menos profundas y dejen también espacio también para el bebé. (Ej: Parvritta Trikonasana, bloque dentro del pie)
- **Presta atención a las lumbares:** A medida que el centro de gravedad se desplaza, aparecen las quejas sobre el dolor en la parte inferior de la espalda y, además, muchas mujeres sufren de lordosis lumbar excesiva durante el embarazo. Recuérdales que presten atención a la zona y que "escondan" el coxis.
- **Inversiones para mujeres con práctica avanzada:** En general, una embarazada con práctica avanzada de yoga puede continuar con las inversiones mientras le sienten bien, pero es mejor evitarlas al final del primer trimestre y comienzo del segundo (semanas 10 a 14), cuando la placenta se adhiere a la pared uterina.
- **Ofrece alternativas a Savasana:** Si una embarazada ya no se siente cómoda acostada sobre su espalda, ofrécele practicar Savasana de lado o "inclinada" con accesorios. Para la variante lateral, indícale hacerlo sobre su lado izquierdo, ya que la vena cava está en el lado derecho del cuerpo.



La importancia de la "tribu"

Ser madre por primera vez es entrar en territorio desconocido, por eso en nuestras clases de yoga es importante que generemos un espacio donde las mujeres puedan compartir sus dudas, sus miedos, sus experiencias y sus conocimientos. Queremos que nuestras clases se conviertan también en un lugar seguro, donde ellas son las protagonistas y donde comparten sus experiencias con otras mujeres en la misma situación.

Es normal que al principio se sientan perdidas, duden de sus capacidades o incluso no tengan ni la más remota idea de qué hacer, porque aunque sepan toda la teoría de ser mamás, la práctica es siempre muy distinta. Es curioso cómo hoy en día una mujer que espera un bebé recibe todos los cuidados desde el punto de vista médico. Se le hacen pruebas prenatales de todo tipo como amniocentesis, prueba de glucosa, ecografías, se le toma la tensión periódicamente, pero no se controla en absoluto su estado emocional. Es aquí cuando entra nuestro papel y, muchas veces, su salvación: los grupos de mamás o clases de yoga prenatal.

Dicen que hace falta una tribu entera para criar a un niño, pero además de referirse a los beneficios que el bebé recibe al convivir con distintas personas, se considera que una tribu o formar parte de una comunidad, sirve sobre todo para apoyar a la mamá o al papá durante la crianza.

Consejos para generar un espacio cómodo en nuestras clases:

- Saber el nombre de todas las alumnas para dirigirse a ellas y el de sus bebés (si lo tienen).
- Antes de empezar las clases pregunta a todas cómo están, cómo fue su última revisión, cómo se sienten, etc... dejarlas hablar es importante. Permíteles compartir, reír, llorar, pedir consejo, escuchar, animar...éste es su espacio.
- Normalmente las mujeres se vuelven más sensibles, más dulces y más espirituales, dales opciones para experimentar y crecer.



"Dar a luz es la más profunda iniciación a la espiritualidad que una mujer puede tener. - Robin Lim"



¿Qué lenguaje utilizar?

En el **yoga prenatal y postnatal** utilizaremos siempre un lenguaje basado en el empoderamiento de la mujer y la integración de opciones. Un lenguaje que crea un entorno basado en la elección y donde las mujeres siempre se sienten cómodas.

Ejemplos

- "Cuando estés lista", "A tu ritmo", "Si lo deseas"
- "Pídele a tu bebé que te permita conectar sólo con el momento presente"
- "Siempre puedes modificar la postura para adaptar también tu experiencia"
- "Por favor, termina el ejercicio cuando te sientas lista"
- "Siéntete libre de salir de la postura en cualquier momento"
- "Te invito a escuchar a tu cuerpo y al de tu bebé"
- "Te invito a conocer tu cuerpo y respirar donde sea que esté hoy"
- "Recuerda que siempre tienes el control de tu propia práctica y que todo es opcional"
- Al inicio de la práctica: "Pon una intención a tu práctica, visualiza a tu bebé"
- Posturas sentadas: "Coloca tu mano encima de la barriga y empieza a conectar con tu bebé"
- En la relajación final: "dedica los últimos minutos a relajarnos juntos".

Las opciones son fundamentales para cualquier práctica de yoga. Palabras que solemos usar en nuestras clases incluyen: **notar, conectar, sentir, explorar, soltar.**

Profesor/a de yoga

- Presencia y apoyo: creamos apoyo y, siempre, trabajamos sin prejuicios. La presencia en la sala debe ser segura, predecible y consistente.
- Trabajamos siempre la asertividad.
- Creamos un ambiente donde las mujeres pueden practicar a su manera y a la vez puedan desafiarse a sí mismas cuando se sientan listas para hacerlo.
- Dejamos siempre que las mujeres se sientan cómodas siendo quiénes son. No juzgamos sus elecciones.

Modificaciones/ alineación

- En las clases de yoga prenatal y postnatal no nos fijamos tanto en la alineación de la postura como en la experiencia
- Normalmente no utilizamos ajustes físicos a no ser que sean suaves y con una intención muy clara.
- Al proporcionar casi siempre instrucciones verbales, el **yoga prenatal y postnatal** ofrece que las mujeres encuentren respuestas por ellas mismas.
- Queremos crear un espacio donde se sientan libres.
- Creamos una conexión más profunda que en cualquier otra clase de yoga. Decimos sus nombres, las conocemos y las apoyamos.
- Les damos la libertad de explorar y aceptar sus cuerpos exactamente como son.
- Invitamos a las mujeres a notar las sensaciones en sus propios cuerpos y en el de sus bebés.



Pranayama / respiraciones

Recordamos que durante el embarazo y debido al poco espacio en los pulmones (generado por el movimiento de los órganos internos), muchas mujeres experimentan dificultad para respirar y lo hacen sólo por el pecho, lo que ocasionalmente aumenta la frecuencia cardíaca o sensación de retención de aliento y asfixia.

Los **beneficios terapéuticos de las técnicas de pranayama** son enormes, por eso trabajar con respiraciones es importante, pero siempre dando opciones y sobre todo tiempo para descansar si lo necesitan. En el **yoga prenatal y postnatal** utilizamos técnicas de respiración sencillas y que implican inhalar y exhalar sólo cuando la mujer se sienta cómoda.

Recordamos que el **pranayama** actúa de link entre el cuerpo, las emociones y la mente.

Beneficios generales

- Mayor conciencia de los patrones de respiración
- Disminución de la ansiedad y la autorregulación
- Energizante y calmante
- Conexión y presencia
- Sensibilidad
- No es demasiado exigente y se puede enseñar en poco tiempo.
- Se puede complementar con otras prácticas /terapias.
- Se puede integrar en la vida diaria.
- No requiere ningún equipo o espacio especial.
- Es económico y sólo necesitas tu cuerpo.

Tipos de pranayama

Recuerda que algunos ejercicios de pranayama son estimulantes y otras técnicas de respiración son equilibrantes y calmantes. Vamos a dividirlos en:

- **Relajantes:** Recomendadas durante el embarazo, ansiedad, hipertensión o insomnio. (Ujjayii o respiración yogui, Nadi Shodana)
- **Estimulantes:** **No recomendadas** durante el embarazo (Hiperventilaciones: Kapalabhati, Bhastrika)
- **Enfriar:** Calor excesivo, sofocos, verano, menopausia. (Sheetali, Sitkari)
- **Calentar:** Combatir el frío, empoderar, mal aliento, ansiedad y embarazo (Simha Pranayama)

*Las **retenciones no son recomendadas** durante el embarazo. Así que cualquier práctica que incluya retención (kumbhaka) debe evitarse (al igual que las prácticas estimulantes como bhastrika y kapalabhati)



Tipos de pranayama

Respiración consciente o yogi



El mejor consejo que le puedes dar a una embarazada es respirar de forma suave, uniforme y continua. La respiración abdominal y la respiración yogi son técnicas ideales para realizar al inicio de clase y centrar a las alumnas. Puedes practicarlas sentadas con las piernas cruzadas, las manos en las rodillas y la espalda recta o bien tumbadas con soportes y con una mano en la barriga y otra en el pecho (Ej: Supta Bada Konasana). Llenar de aire primero el abdomen, luego el pecho, y finalmente las clavículas, y exhalar sacando el aire primero de las clavículas, pecho y abdomen.

Respiración alterna (Naadi Shodana)



Una de las mejores técnicas de pranayama para las embarazadas, ya que les ayuda a eliminar la fatiga, y mejorar el aporte de oxígeno al feto, sin suponer un esfuerzo para el corazón y otros órganos de la mamá. Lo practicaremos siempre sin retenciones. Inhalas por el orificio izquierdo, exhalas por el derecho. Inhalas por el derecho, exhalas por el izquierdo. Eso es una ronda. Podemos practicar hasta 10 rondas. Los beneficios de ésta práctica son múltiples, ayuda a relajarnos y a equilibrar los canales energéticos del cuerpo y ambos hemisferios del cerebro.



Sheetali o técnicas de enfriamiento:

Se podría definir como el pranayama refrescante, ideal para el verano y para momentos de sofoco o calor excesivo. La lengua sale ligeramente formando un canutillo o tubo (si esto no es posible practicar con dientes juntos e inhalar por ahí). Inspiramos el aire lentamente a través de la lengua, refrescándolo, y lentamente inclinamos sutilmente la cabeza hacia atrás. Antes de expulsar devolvemos la cabeza a su posición normal, entrando el mentón hacia el esternón y exhalando por la nariz.



Respiración león: (Simha)

Muy recomendable en el embarazo para combatir signos de ansiedad. Sentarse apoyando las rodillas en una postura erguida y cómoda con las manos apoyadas en el suelo o muslos. Inhalar profundamente y exhalar abriendo la boca y sacando la lengua, incluso se puede levantar un poco la cabeza.



Vinyasa flow prenatal

Enfoque

El estilo Vinyasa o "flow" puede seguir practicándose durante el embarazo. Las posturas de pie son ideales para las mujeres embarazadas ya que queremos reforzar piernas, caderas y brazos, para sujetar al futuro bebé.

Tendremos que tener en cuenta las modificaciones y adaptaciones y recordar siempre que el objetivo del yoga no es llegar a una postura en concreto sino sentirnos cómodas en ella.

Ésta es una práctica dinámica que permite sentirse en forma, vital y relajada a lo largo del embarazo.



Beneficios

- Mantiene ágil a la mujer durante la gestación
- Estimula la circulación sanguínea y el retorno venoso de las piernas, previniendo la aparición de edema o varices.
- Incrementa las probabilidades de tener un parto natural y contribuye a una mejor recuperación Postparto.
- La tonificación muscular nos va a dotar de mayor fuerza y resistencia para cargar al bebé una vez que haya nacido.

La práctica (Consejos y precauciones)

- Moderación: se debe iniciar la práctica de forma lenta y ligera sin que la acelerar demasiado el ritmo cardiaco.
- Evitar movimientos bruscos: no se deben realizar ejercicios de alta intensidad, bruscos o que tengan contacto, tales como saltos hacia atrás, equilibrios de brazos. etc...
- Tener siempre energía: para realizar cualquier ejercicio físico se debe comer adecuadamente.
- Beber líquido y descansar: la hidratación es muy importante durante el embarazo. Que paren a beber o a descansar cuando lo necesiten. Recuérдалo a menudo.
- Ropa adecuada: los leggings o tops demasiado ajustados no son recomendables. Mejor utilizar ropa holgada y cómoda que no opriman.
- Temperatura: evitar la práctica de estilos como Bikram o espacios con temperaturas excesivas



Secuencia de Vinyasa Flow Prenatal

Vamos a repasar algunas de las posturas más utilizadas e importantes en cualquier clase de Vinyasa Flow Prenatal. Ésta puede ser una clase que te sirva de inspiración para crear tu propia secuencia. Recuerda que en ésta formación aprenderás posturas de Vinyasa o Hatha, posturas de Yin Yoga y de Restaurativo y siempre podrás combinarlas en tus clases según la intención que tengas y el objetivo que quieras trabajar:

Posturas sentadas para empezar una clase



Observaciones: Empieza tu clase siempre centrando a las estudiantes: una pequeña meditación, una intención... puedes hacer que se pongan las manos sobre la barriga y recordarles que sus bebés también están con nosotras.

Postura /alineación: Lo importante es que la espalda esté recta y que generemos espacio para el bebé. Puedes usar un cojín o bloque debajo de las caderas como soporte. Isquiotibiales enraizados en el suelo en todas las posturas.



Posturas sobre los cuatro puntos

***Secuencia SENCILLA y apta para TODAS, también principiantes**



IN- Vaca, arquea la espalda mirada al techo // EX- Gato, redondea la espalda, mirada a tu bebé



Equilibrio sobre un brazo y sobre pierna contraria, 3-5 respiraciones. Repite del otro lado



Modificación plancha lateral. Pecho abierto, cadera abierta brazo activo. Repite del otro lado.



Modificación Saludo al Sol



***Realizar con lentitud y, si las estudiantes son muy principantes no incluirlo en la práctica. Realizar sólo GATO- VACA**



IN- Abre los brazos, piernas separadas, pecho abierto // EX- Espalda recta, mirada al centro, si la barriga es muy grande manos por encima de las rodillas y en los muslos)



AVANZADA: EX Modificación "chaturanga" con piernas cruzadas // IN Perro Boca arriba
RESTO DE ALUMNAS: Modificar con la postura de los 4 puntos IN Vaca // EX Gato



EX: Postura del Perro hacia Abajo // o EX: Opción de Balasana (postura del niño)
Espalda recta. Mínimo 5 respiraciones.



Posturas de transición y para abrir de caderas

***Secuencia INTERMEDIA- AVANZADA**
Recordar que cada mujer practique a su ritmo.



IN- Pierna derecha arriba Perro tres patas // EX- Pierna por fuera de las dos manos (queremos crear espacio). Quédate en corredor o, si tienes práctica avanzada, levanta los brazos arriba.



AVANZADA: Pequeña torsión agarrando con la mano derecha el pie izquierdo.
RESTO DE ALUMNAS: Quedarse en corredor. TODAS JUNTAS: estiramos pierna derecha.



Malasana: postura ideal y excelente para todas las mujeres embarazadas.

Accesorios: Puedes usar un cojín, bloque o libro bajo las caderas.

¡REPETIR SECUENCIA DEL OTRO LADO!

Posturas de pie



Guerrero II, caderas abiertas, brazos activos y paralelos al suelo, rodilla alineada con tobillo
Guerrero al Sol o Invertido, igual que el segundo, abrimos pecho y extendemos lateral.



Trikonasana o triángulo, puedes usar un bloque en la mano de abajo. Espalda recto, caderas abiertas, pecho y hombro abiertos, brazos activos.

Prasarita o Flexión hacia delante. Los dedos del pie miran ligeramente hacia dentro, peso del cuerpo hacia delante. Puedes usar soporte o cogerte de los codos.



Normalmente en esta postura las caderas deberían estar alineadas. En el caso de la embarazada no importa. Lo importante es crear espacio y practicar inversiones ligeras y no durante mucho tiempo.

¡REPETIR SECUENCIA GUERRERO DEL OTRO LADO!

Posturas de la Diosa



La **postura de la Diosa** es una de las más recomendadas y utilizadas en las clases de Vinyasa Flow Prenatal. Al igual que las posturas de cucullas o Malasana, ayuda a abrir caderas durante el embarazo. Utiliza tu imaginación y aprovecha esta postura para hacerla de forma dinámica, incluir brazos y hombros, y quédate varias respiraciones



Postura de equilibrio



La postura más recomendada para trabajar el equilibrio es la postura del árbol. La mujer puede utilizar una silla en caso de necesitar soporte. En el caso de avanzadas, pueden seguir practicando Guerreros III, Ardha Chandrasana y Utitha Hasta Padangustasana B.

Postura sentadas



La mayoría de posturas sentadas van a tener como objetivo seguir abriendo caderas y oxigenando el cuerpo a través de los estiramientos. Recuerda siempre que la espalda está recta y, en el caso de flexionar hacia delante (postura 2 o Upavista Konasana), hacerlo dejando espacio para el bebé.

En todas las posturas puedes sentarte sobre un cojín o bloque.



Recuerda que puedes utilizar un cinturón o flexionar la rodilla de la pierna extendida. Abre hacia un lateral y recuerda mantener la espalda recta. Puedes sentarte sobre un cojín o bloque.



Si la mujer tiene una práctica avanzada puede sentarse sobre los talones y trabajar la fascia del pie.

Si, por el contrario es demasiado doloroso, sentarse sobre los pies con normalidad.

Se puede utilizar un cinturón o cuerda si las manos no llegan a cogerse por atrás. Espalda recta, apertura de hombros y pecho.

Posturas finales



Éstas son dos de las posturas finales más utilizadas en Vinyasa Flow Prenatal.

En la primera (Supta Bada Konasana) la mano derecha descansa sobre el bebé y la izquierda en el pecho. En la segunda (Setu Bandhasana o Puente) las rodillas están abiertas a lo ancho de las caderas. (Podemos subir y bajar caderas mientras inhalamos y exhalamos)

** Veremos la versión restaurativa de éstas posturas en el apartado de **Yin Yoga y Restaurativo**.*

Diferencias Yoga Restaurativo / Yin Yoga

Ambos tipos de yoga se practican principalmente en el suelo, a un ritmo lento y manteniendo las posturas por más tiempo que en otros estilos. Sin embargo, el propósito de la práctica es diferente.

Desde el punto de vista del trabajo físico, las posturas de **Yin Yoga** están destinadas a estresar las áreas objetivo para alcanzar las capas profundas del tejido conectivo. Por el contrario, las posturas de **Yoga Restaurativo** tienen la intención de permitir que el cuerpo se relaje por completo, sin estrés de ningún tipo y sosteniendo todo el cuerpo con la ayuda de accesorios, para que pueda ocurrir la curación o sanación pasiva de lesiones o simplemente llevar a la mujer embarazada a un estado de relajación profunda.

Aunque en el Yin Yoga se pueden usar accesorios o soportes, no son necesarios si sabemos cómo adaptar y modificar las posturas para cada mujer respetando los límites del cuerpo.

Aunque ambas prácticas tienen similitud en muchas posturas y promueven la activación del sistema nervioso parasimpático, escoger uno u otro enfoque dependerá del objetivo que queramos poner a la sesión. Cuando nuestra intención es ejercer una profunda liberación del cuerpo, así como promover un estado meditativo para trabajar la sensación de incomodidad, la práctica de Yin Yoga será ideal. Si queremos optimizar el trabajo con la respiración y llevar a cuerpo y mente a una sensación de descanso reparador, el Yoga Restaurativo será la práctica más adecuada.



Yoga restaurativo prenatal

El **yoga restaurativo** es una práctica en la que se realizan asanas y ejercicios de respiración y relajación encaminados a ofrecer un profundo estado de calma e introspección. Este tipo de yoga complementa a la perfección otras prácticas más vigorizantes y activas que son igualmente recomendadas durante el embarazo.

En el plano físico, el **yoga restaurativo** es un gran recurso para aliviar muchos de los dolores que pueden aparecer en el embarazo, especialmente en la espalda, y supone una cura para la fatiga que la mujer puede experimentar en cualquiera de sus fases. Tal como ocurre con los otros estilos de yoga practicados durante el embarazo, permite crear espacios en el cuerpo y soltar tensiones. Además, con su práctica, la embarazada es capaz de sostener los momentos de ansiedad que se producen en una etapa de cambio como ésta, y calmar los nervios que subyacen ante la cercanía del parto. Este tipo de yoga, especialmente cuando se practica en su forma pasiva, activa el **sistema nervioso central parasimpático**, conduciendo a una profunda relajación a todos los niveles: físico, mental y emocional.

El embarazo es una oportunidad para conectar con la experiencia de la vida plenamente, pero las circunstancias que suelen rodear a las mujeres hoy día dificultan en gran medida esta conexión. La intimidad con uno mismo que se consigue durante la práctica de yoga restaurativo es una oportunidad para llevar la consciencia a las sensaciones del cuerpo y dar espacio a todas las emociones que aparecen durante el embarazo y la maternidad.

La práctica

La práctica de **yoga restaurativo** pasivo propone posturas estáticas mantenidas durante largos tiempos y que hacen uso de múltiples soportes que facilitan la correcta alineación del cuerpo. El uso de bloques, mantas, cinturones, cojines, sillas, bancos y otros elementos es habitual en las sesiones de yoga restaurativo, aunque para facilitar la práctica en casa, la secuencia propuesta aquí hace uso de un número reducido de éstos.

Debido a que es una práctica muy respetuosa con el cuerpo y que no requiere apenas esfuerzo físico, el yoga restaurativo puede ser también un buenísimo recurso durante el postparto.

Naturalmente, ejecutar una sesión completa puede ser complicado una vez el bebé ha nacido y demanda la presencia de su madre continuamente. Sin embargo, practicar de manera aislada cualquiera de sus reconstituyentes posturas mitigará las consecuencias de la falta de descanso y el estrés que se puede sentir en los primeros días, revitalizando todo el organismo.



Secuencia Yoga Restaurativo

SECUENCIA

Esta sesión requiere un tiempo mínimo de aproximadamente 40 minutos. El mantenimiento en las posturas puede alargarse algunos minutos más si no aparecen molestias. Como material son necesarios 1 b lster o 2 almohadones, 2 mantas y silla.

Supta Bada Konasana



Variante de brazos I



Variante de brazos II

Mantenimiento: 4 minutos en la variante escogida

Material: Bólster o 2 almohadones en perpendicular al tronco bajo las piernas, o bien un almohadón doblado bajo cada rodilla.

Estiramiento Lateral



Mantenimiento: 2 minutos en cada lado

Material: Bólster o 2 almohadones desde la cintura a la cabeza.

Postura del Pez (Matsyasana)

Mantenimiento: 4 minutos

Material: Bólster o 2 almohadones desde la zona lumbar a la cabeza.



Mandukasana (Flexión hacia delante)



Mantenimiento: 3 minutos

Material: Silla, manta sobre el asiento de la silla y manta doblada bajo las rodillas.

Balasana (Postura del Bebé)

Mantenimiento: 4 minutos

Material: Bólster o 2 almohadones desde el pecho (justo por encima del abdomen) a la cabeza.



Torsión reclinada



Derecha



Izquierda

Mantenimiento: 3 minutos de cada lado

Material: Manta doblada bajo la cabeza.

Comentarios: Las torsiones durante el embarazo son siempre suaves, involucrando solo la parte inferior del cuerpo y girando desde las caderas.



Piernas arriba (Inversión)



Mantenimiento: 4 minutos

Material: Manta doblada bajo la cabeza, silla con una manta sobre el asiento.

Relajación: Savasana sobre el lado izquierdo

Mantenimiento: 7 minutos

Material: Manta doblada bajo la cabeza y manta doblada o almohadón entre las piernas.



Yin Yoga prenatal

Enfoque

En la práctica del Yin Yoga se trabaja especialmente la movilidad y flexibilidad de ligamentos, articulaciones y redes fasciales. Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer segrega la hormona relaxina, que permite a los ligamentos prepararse para el parto. Esto hará que el cuerpo se sienta más flexible que en su estado previo al embarazo., y por ese motivo es muy importante que la mujer embarazada no lleve su práctica al límite.

El objetivo del Yin Yoga prenatal ha de ser abrir espacios en zonas del cuerpo como el tórax y la pelvis y trabajar especialmente la apertura de ésta última para facilitar el trabajo de parto. Para que el tejido conectivo que envuelve a las articulaciones pueda estirarse, los músculos que las rodean deben permanecer relajados. Los asanas con un enfoque Yin se practican ejerciendo suaves presiones mantenidas varios minutos, por lo que la práctica permite disfrutar a la futura madre de un efecto calmante y relajante sumamente necesario en esta etapa de la vida.

La práctica

Una mujer embarazada jamás debe extralimitarse en la ejecución de asanas Yin, aunque tenga la sensación de que su cuerpo responde favorablemente, pues esto será en parte debido al efecto de la relaxina. Un exceso de distensión en los ligamentos y articulaciones puede ser perjudicial para el cuerpo. Los asanas considerados de energía yin son aquellos en los que se identifica una naturaleza femenina y lunar, aquellos de cualidad pasiva, estática e introvertida. Los asanas yin permiten que la mujer que lleva una vida en su interior mire profundamente hacia adentro de su ser, allí donde se está creando vida, y se deje mecer por el fluir natural y sereno de su respiración.

Beneficios

Si el yoga yin se practica adecuadamente, los beneficios en el cuerpo son muchos: los ligamentos se fortalecen gracias a una mayor producción de colágeno y la lubricación en las articulaciones aumenta, proporcionando mayor facilidad de movimiento a las articulaciones. Todos éstos son efectos que facilitarán la vivencia del embarazo a pesar de los duros cambios físicos que se producen en el cuerpo. En las posturas yin, los mantenimientos son largos, por eso la ejecución se detiene si en cualquier momento aparece dolor. Una vez alcanzada la quietud cómoda y comfortable, el cuerpo se siente sereno, capaz de recibir cualquier sensación que venga de él mismo y acogerla. Asimismo, la respiración se vuelve suave y lenta y la mente se sosiega, consiguiendo el equilibrio en el estado emocional de la mujer embarazada. Esta práctica permite a la mujer parase para así incrementar su capacidad de observación y llevar el foco de su atención a la vida que crece en ella.



Secuencia Yin Yoga prenatal I

Esta sesión requiere un tiempo mínimo de aproximadamente 45 minutos. El mantenimiento en las posturas puede alargarse algunos minutos más si no aparecen molestias. Como material son necesarios 1 b lster (o 2 almohadones) y 2 bloques (pueden servir libros gruesos u otros objetos rectangulares firmes).

Postura del Drag n



Variante I



Variante II

Mantenimiento:

Se pueden combinar ambas variantes o realizar únicamente una de ellas durante un tiempo aproximado de 3 minutos por pierna.

Adaptación:

Bloques bajo los antebrazos.

Brazos estirados verticalmente con las manos en el suelo.



Adaptación con bloque



Adaptación con brazos estirados



Postura de la Rana



Mantenimiento: 3 minutos, girando el sentido de la mirada en la segunda mitad del mantenimiento.

Material: Bólster o 2 almohadas soportando tronco y cabeza por encima del abdomen. Si el contacto de las rodillas con el suelo es molesto, se puede poner una manta doblada por debajo.

Postura del corazón



Brazos estirados



Adaptación brazos

Mantenimiento: 3 minutos

Adaptación: Manteniendo los codos en el suelo, flexionarlos para evitar tensión en hombros y cuello.

Postura de cuclillas



Visión lateral



Visión frontal

Mantenimiento: 3 minutos

Material: Bloque u objetos firmes sobre los que sentarse (opcional).

Flexión de pie hacia delante



Variante I



Variante II

Mantenimiento: Cualquiera de las variantes durante 3 minutos.

Material: Bloques u objetos firmes que den apoyo a los brazos (opcional).

Adaptación: Flexionar las piernas todo lo necesario para no fatigarlas y permitir una buena flexión desde la pelvis protegiendo la zona lumbar.

Mantener entre los pies la distancia necesaria según lo avanzada que esté la gestación buscando la comodidad en la zona abdominal.



Variante I piernas flexionadas



Variante II piernas flexionadas



Torsión reclinada



Mantenimiento: 3 minutos en cada lado.

Comentario: Las torsiones muy profundas están desaconsejadas durante el embarazo, no sólo por lo incómodas que pueden resultar debido al volumen de la barriga, sino porque además podrían comprimir los vasos sanguíneos y nervios que van hacia el útero. Así pues es importante no llevar esta torsión hacia un estiramiento máximo, y adaptar el ángulo entre las piernas y el tronco cuánto sea necesario.

Mantenimiento: Al menos 7 minutos

Comentario: Es posible escoger la postura clásica de Savasana para la relajación, si bien la mayor parte de las embarazadas prefieren evitar inclinarse boca arriba durante varios minutos para no comprimir la vena cava. Además, en muchos casos savasana no será una postura cómoda para la mujer en esta etapa, especialmente en el tercer trimestre de embarazo. En caso de escoger la variante de lado, es mejor hacerlo sobre el lado izquierdo, dado que hacerlo sobre el derecho también comprimiría la vena cava inferior.

Relajación sobre el lado izquierdo



Secuencia Yin Yoga prenatal II

Esta sesión es más corta y requiere un tiempo mínimo de aproximadamente 30 minutos. El mantenimiento en las posturas puede alargarse algunos minutos más si no aparecen molestias. Como material son necesarios 1 cojín, 1 almohadón y 2 bloques (pueden servir libros gruesos u otros objetos rectangulares firmes). El uso de una cinta es opcional.

Postura del Ciervo



Mantenimiento:

En cada lado 3 minutos

Comentario:

Para poder sentir bien la apertura de caderas y el estiramiento en la cara interior de las piernas, es necesario que el muslo de la pierna que queda hacia atrás esté en paralelo a la tibia de la pierna delantera.

Postura de la Banana

Mantenimiento:

En cada lado 3 minutos

Comentario:

Intentar que ambos hombros estén en el suelo y sentir el estiramiento en la parte lateral del torso.



Postura del Puente extendido



Mantenimiento: 3 minutos

Material: Bloques firmes. Es posible realizar la postura con un solo bloque en cualquiera de sus alturas, o incluso con dos bloques, según la intensidad del estiramiento que se sienta en la zona de la pelvis.



Postura del Bebé Feliz



Variante I



Adaptación con cinturón

Mantenimiento: 3 minutos

Adaptación: Si la flexibilidad no permite alcanzar los pies con las manos, se puede colocar una cinta alrededor de las plantas de los pies y sujetar sus extremos.

Postura de la Libélula



Mantenimiento: 3 minutos

Material: Bloques firmes para apoyar la frente.

Adaptación: La flexión total del tronco hacia el suelo comprimiría la barriga, por lo que en la adaptación de embarazo se debe emplear un soporte firme para la cabeza a la altura que resulte confortable.

Postura de la Media Mariposa en torsión

Mantenimiento: En cada lado 3 minutos

Material: Cojín sobre el que sentarse para elevar la pelvis.



Relajación final (Savasana incorporado)



Mantenimiento: Un mínimo de 7 minutos

Material: Dos bloques u objetos firmes colocados en dos alturas distintas y almohadón o b  lster.

Comentario: Siguiendo el mismo razonamiento que en la secuencia I, otra alternativa a la postura clásica de relajación consiste en adoptar savasana con soportes confortables que eleven el tronco por encima de la pelvis y la cabeza por encima del pecho. En esta adaptación se procura que la columna vertebral quede elongada en posición neutra (es decir, no se realiza con extensión del pecho ya que en tal caso la postura conllevaría cierta activación en vez del efecto relajante que se pretende).



Alimentación en el embarazo

Salvo que exista algún problema de salud que lo justifique, la mujer embarazada no necesita seguir una dieta pautada, aunque sí asegurar el aporte de los nutrientes necesarios. Algunas etapas del embarazo y la lactancia requieren incrementar ligeramente las calorías diarias, cosa que ocurre de manera natural si la mujer escucha las necesidades de su cuerpo. Si la mujer ha concebido en un estado de sobrepeso o de extrema delgadez, es aconsejable que se asesore por un experto en alimentación.

Molestias digestivas

Para aliviar cualquier posible molestia, se recomienda comer en pequeñas cantidades a lo largo del día y priorizar las cocciones ligeras.

- **Durante todo el embarazo:** Digestiones ralentizadas y pesadas, pueden aparecer hinchazón abdominal, gases e irregularidad intestinal.
- **Especialmente en el primer trimestre:** Náuseas que pueden provocar vómitos y desaparición del hambre.
- **Especialmente en el tercer trimestre:** Molestias acentuadas y aparición de acidez y reflujo.



Qué se debe evitar

Productos animales crudos	Pueden tener microorganismos que causen infecciones, en ocasiones no tratables sin riesgo para el feto.
Plantas medicinales Tomillo, manzanilla, menta, hinojo, salvia, hojas de frambuesa, bardana, perejil	Pueden estimular las contracciones uterinas, algo que especialmente durante el primer trimestre podría favorecer un aborto.
Excitantes	Tienen sustancias nocivas que pasan a la placenta y dañan al feto, y además interfieren en la absorción de nutrientes importantes. Si la eliminación resulta difícil, lo ideal será reducir el consumo en la medida de lo posible.
Pescados grandes (altos en mercurio)	
Alcohol	



Alimentación en el embarazo II

Los nutrientes más importantes

Ácido fólico (folatos) Verduras de hoja verde, aguacate, espárragos, cítricos, legumbres, cereales integrales, almendras	Previene algunas malformaciones congénitas en el feto. La suplementación se recomienda desde la etapa de preconcepción.
Hierro Moluscos, hígado, yema de huevo, hojas verdes, legumbres, frutos secos	Aunque se produce anemia fisiológica en el embarazo, puede haber bajos niveles de hierro que supongan un riesgo en la etapa postnatal debido a la pérdida de sangre en el parto.
Calcio Lácteos, sésamo, almendras, brócoli, espinacas, legumbres	Importante durante el embarazo y la lactancia para la salud ósea de mamá y bebé.
Zinc Cacao, marisco, semillas de calabaza	Bajos niveles pueden afectar al desarrollo del feto y al equilibrio hormonal de la madre.
Vitamina C Frutas cítricas, pimiento, tomate	Mejora la absorción del hierro y el ácido fólico, además de facilitar la reparación de tejidos en el postparto.
Omega 3 y Omega 6 Semillas, frutos secos, pescado azul, aceite de oliva virgen extra	Son imprescindibles para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del feto.
Vitamina B12 Carne, pescado, huevos, lácteos	Su deficiencia se relaciona con defectos del tubo neural y otros problemas de desarrollo fetal; la suplementación es imprescindible en dietas veganas y casos de malabsorción.
Colina Carne, pescado, huevos, lácteos, casquería, vísceras, soja, quinoa, crucíferas	Es imprescindible para el buen neurodesarrollo del feto así como en otros procesos fisiológicos placentarios.
Proteína Carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos	Se debe aumentar asegurando al menos una ingesta de alrededor de 1,2 g/kg de peso, sin que suponga un problema elevar esta cantidad.



Alimentación en el embarazo III

Recomendaciones generales

Hay dos premisas importantes para mantener un embarazo saludable a través de la alimentación:

- No se debe comer por dos, pese a la creencia popular. Si existe hambre excesiva, se debe analizar si hay alguna carencia nutricional que la cause. Por otro lado, cuando aparece una falta continua de energía o si existe ansiedad por comer, también se deberían revisar otras áreas (como el tiempo de descanso o la gestión del estrés) que pueden estar causándola.
- No hacer dietas restrictivas para evitar la ganancia de peso o favorecer la pérdida, ya que pone en peligro la ingesta de micronutrientes esenciales. Para mantener un peso saludable se debe apostar por alimentos frescos y un buen balance de macronutrientes. Cuando la mujer tiene exceso de peso, existen otras estrategias más recomendables que no requieren disminuir gran cantidad de calorías, como la crononutrición y el incremento de la actividad física.

Además, siempre que se apueste por lo siguiente, la mujer promoverá una buena salud durante el embarazo:

- Densidad nutricional: apostar por alimentos que concentran gran cantidad de nutrientes en pocas cantidades facilitará la buena nutrición a pesar de que aparezcan molestias digestivas que dificulten las ingestas.
- Crononutrición: acompañar los hábitos alimenticios con los ritmos circadianos favorece el buen metabolismo.
- Patrón mediterráneo (real) con una dieta rica en vegetales, frutas, legumbres, aves, pescados, cereales integrales y grasa de calidad: existe algún estudio que ha demostrado que este tipo de alimentación favorece un embarazo saludable.

Diabetes gestacional

Cierta resistencia a la insulina ocurre en todos los embarazos de forma fisiológica para que el cuerpo pueda transportar glucosa a la placenta y favorezca el crecimiento fetal. Sin embargo, esta resistencia se convierte en un problema cuando al feto le llega demasiada insulina y éste crece en exceso, con el riesgo que esto le conlleva para el embarazo, parto y salud del bebé.

Para evitar la diabetes gestacional, se debe mantener un peso saludable, evitar el sedentarismo y realizar una ingesta “inteligente” de carbohidratos, es decir, escoger aquellos que no provocan una rápida subida del azúcar en sangre y mover la toma al final de las comidas después de haber consumido fuentes de fibra y proteína.



Alimentación en el embarazo IV

La práctica de asanas puede aliviar las molestias digestivas en el embarazo:

- Las torsiones suaves facilitan la motilidad gastrointestinal.
- Geeta S. Iyengar, la hija del gran maestro B.K.S. Iyengar, recomienda practicar Siddhasana, Virasana, Baddha Konasana o Matsyasana incluso después de comer para facilitar la digestión.
- Posturas en que la cabeza queda invertida respecto al tronco, como Salamba Sirsasana o Adho Mukha Svanasana, pueden ser problemáticas si aparecen problemas de reflujo gástrico.

Atendiendo a los principios del Hatha Yoga, se debe priorizar la toma de alimentos frescos y saludables como una de las primeras necesidades que el cuerpo tiene para poder funcionar correctamente. Además, la respiración consciente y la atención plena durante las comidas, la masticación paciente y la huida de los excesos ayudarán a evitar las molestias digestivas del embarazo.

Desde la perspectiva ética y filosófica del yoga, el embarazo es una oportunidad para optar por una alimentación ecológica, de proximidad y que minimice la generación de residuos. Favorecer el trato respetuoso y la sostenibilidad mundial son dos de los mejores regalos que una mujer puede ofrecer durante el embarazo a la nueva vida que está gestando.



Ejercicios de kegel prenatal y postnatal

Los ejercicios de Kegel fortalecen los **músculos del suelo pélvico**, que sostienen el útero, la vejiga, el intestino delgado y el recto. Se trata de unos ejercicios sencillos y muy recomendados durante el embarazo, así como una vez pasado el tiempo mínimo de recuperación postparto, es decir como mínimo seis semanas después de dar a luz.

Los músculos del suelo pélvico deben estar fuertes para evitar pérdidas de orina incluso cuando toses, estornudas, levantas peso o llevas al bebé. Estos ejercicios ayudaran a aumentar la fuerza y la resistencia. Lo mejor de todo es que puedes hacerlos en cualquier momento, tanto si estás sentada o acostada, o incluso cuando estás comiendo, andando o trabajando.

- **Encuentra los músculos correctos:** puedes introducir un dedo en tu vagina e intentar apretarlo o bien, puedes imaginar que quieres retener las ganas de orinar. Esos son los músculos que queremos fortalecer. Incluyen también la parte del periné.
- **Perfecciona tu técnica:** empieza contrayendo los músculos del suelo pélvico durante cinco segundos. El objetivo es llegar a contracciones que duren diez segundos, seguidos de diez segundos de relajación. Repítelo tres veces y, durante el día intenta hacer por lo menos tres series como ésta.
- **Ejercicios de Kegel como parte de tu rutina diaria:** recuerda que estos ejercicios pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento. Intenta incluirlos en tu rutina diaria o al final de tu práctica de yoga.



**Si el parto no tuvo complicaciones, puedes empezar a hacer ejercicios de Kegel muy pronto, pero consulta a una comadrona o a un especialista en cuidado del suelo pélvico si tienes alguna herida en la zona genital o una cicatriz de cesárea que deba curar primero.*



Música y embarazo

Escuchar música durante el embarazo tiene numerosos beneficios tanto para la madre, como para el bebé: estimula la frecuencia cardíaca en el feto y la producción de endorfinas en la madre. A través del oído, la música actúa sobre todo el ser humano, poniendo en marcha resonancias vibratorias que activan millones de células cerebrales, favoreciendo el desarrollo del cerebro.

Se sabe que el bebé es capaz de captar los sonidos desde la semana 20 de gestación, por lo tanto ya son capaces de percibir el tono de la voz, la musicalidad y el sentimiento.

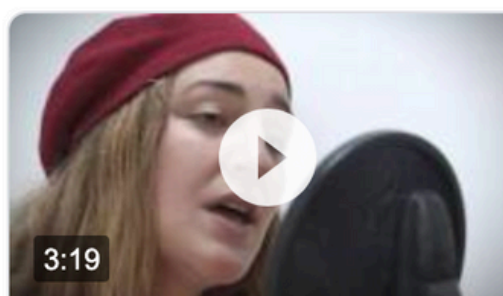
Puedes acompañar tus clases de yoga con una playlist especial para mujeres embarazadas. Existen listas ya creadas en plataformas como Apple Music o Spotify, pero siempre puedes crear la tuya propia. Te recomendamos:

- Canciones de ritmo africano para trabajar asanas de pie, bailar y soltar estrés.
- Sonidos de naturaleza (especialmente agua) para trabajar con posturas de apertura de caderas.
- Canciones instrumentales y relajantes para meditaciones, clases de yin o incluso pranayamas.

Tànit Navarro: es cantante, compositora y terapeuta vocal. Le canta a la maternidad en su primer disco Nueve Lunas, que “nace de su propio embarazo y maternidad”. Sus canciones son ideales para escuchar durante el embarazo. Puedes compartirlas en tus clases de yoga o mientras practicas en casa. Tànit es además creadora de Voz Esencial y Mamacanta, cursos para aprender y compartir la experiencia de la maternidad a través de la voz y el canto, descubriendo tu propia voz y todos sus beneficios para conectar y comunicar con el bebé.



Al otro lado de la piel -
Tànit Navarro



Mama Canta - Tànit
Navarro



Meditación y Embarazo

Cuando pensamos en la meditación a veces nos viene a la cabeza algo místico, pero se trata solo de sentarnos con nosotras mismas y nuestra respiración, cerrar los ojos y concentrarnos en ella, en el aire que entra y sale por la nariz. Un ejercicio sencillo y difícil al mismo tiempo, que forma parte de las técnicas de meditación. Notaremos que con cada respiración nuestro cuerpo se aligera cada vez más. Por supuesto, al principio puede resultar complicado pero comenzar el día con un ejercicio de meditación es un gesto de amor hacia ti misma y hacia tu bebé, muy positivo durante el embarazo.

Aunque todavía no hay demasiadas evidencias científicas que lo hayan probado, existen muchas afirmaciones sobre los efectos positivos que tiene la meditación durante el embarazo para los bebés. Tu bebé se beneficiará de tu tranquilidad. Las hormonas maternas del estrés cruzan la barrera placentaria y, por ello, estar relajada comporta beneficios mutuos: la conexión emocional y el vínculo se pueden mejorar a través de la meditación durante el embarazo.

Asimismo, aprender a relajarse puede ser muy útil en el momento de la dilatación y el parto. Concentrarse únicamente en la respiración, en el momento presente, y no pensar en el dolor futuro, induce calma y ayuda a afrontar mejor el nacimiento.

Beneficios de la meditación

- Ayuda a controlar las emociones. Algo importante, ya que en el embarazo éstas pueden agudizarse debido a los cambios hormonales producidos en el cuerpo de la mujer.
- Relaja el cuerpo y alivia las tensiones musculares fruto del estrés y los nervios.
- La meditación también es útil para tranquilizarse en situaciones puntuales de estrés.
- Puede ser útil para superar el miedo y la angustia que algunas mujeres, (especialmente las madres primerizas), sienten ante la llegada del parto.
- Estabiliza el ritmo cardíaco y respiratorio.
- Permite a la mujer conectar consigo misma, con sus sentimientos más profundos y con su bebé a través de la concentración y el autoconocimiento.



Tipos de meditación

- **Meditación Vipassana o Anapana:** descansar la atención en la respiración natural. Este tipo de meditación en el embarazo enseña a respirar visualizando solamente el aire que entra y sale por la nariz, algo que puede ser muy útil de cara al parto.
- **Meditación con mantras.** Tal vez la más vinculada a la tradición budista, que basa la técnica en la repetición de una palabra, frase o canto que permite llegar a un estado de relajación total. Durante el embarazo la meditación con mantras puede servirnos para controlar y minimizar situaciones de nervios o estrés.
- **Meditación Zen:** en este caso el control de la respiración se sitúa en el vientre. Colocar la mano en el abdomen y sentir la respiración es una experiencia positiva en muchas mujeres que les permite además sentirse en contacto con su bebé. Tal vez éste tipo de meditación es la que más carga emocional tiene para las mujeres embarazadas.
- **Meditación conceptual:** Puedes visualizar un concepto, objeto o persona y concentrarte en él generando sentimientos de empatía y positividad. En el caso de la embarazada puede pensar en su bebé y transmitirle tranquilidad y relajación.
- **Meditación caminando:** Caminar ayuda a relajar la mente. Si la embarazada lo hace pensando en su respiración puede convertirse en una práctica útil de cara al parto.

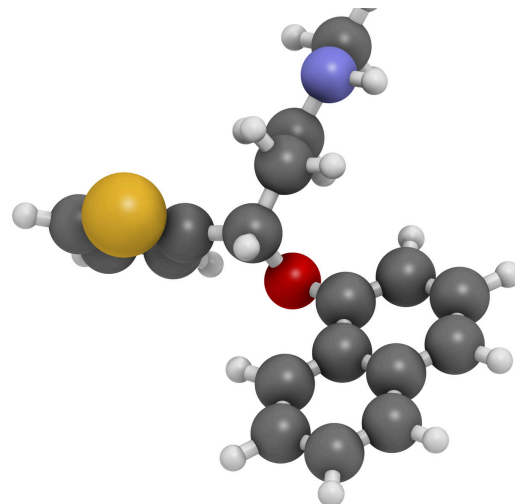


Neurofisiología del parto

El parto es un proceso fisiológico e instintivo dirigido por hormonas que juegan un papel esencial en el desarrollo normal del parto y en la vivencia que tenemos de éste. Estas hormonas son muy sensibles a los cambios y se ven profundamente afectadas por el entorno:

OXCITOCINA

- Conocida como la hormona del amor y del apego
- Responsable de la dilatación
- Promueve la creación de vínculo con el bebé
- Proporciona euforia natural
- Provoca el reflejo de que salga la placenta y la leche
- Promueve la producción de endorfinas



ENDORFINAS

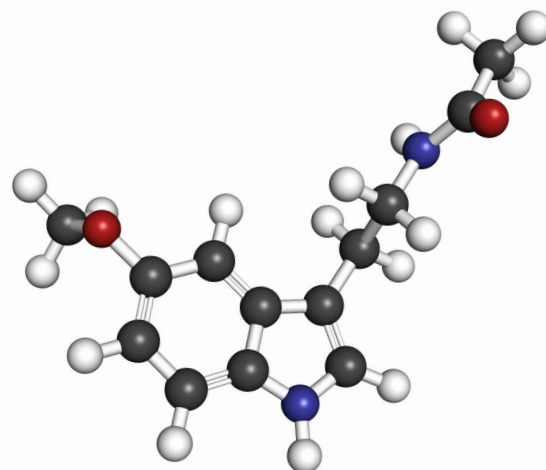
- Es un analgésico natural, que rebaja de forma natural el dolor
- Cuantas más endorfinas libere, más "umbral del dolor" tendrá.
- Provoca alteración de la consciencia (para el parto)

SEROTONINA

- Aumenta el estado de ánimo
- Es el componente que llevan los antidepresivos
- Aumenta las fuerzas y las ganas de vivir y disfrutar del proceso

MELATONINA

- Aparece cuando el entorno es tranquilo y oscuro
- Se inhibe con las interrupciones y cuando nos sentimos observadas
- Incrementa la producción de oxitocina



Neurofisiología del parto II

Un exceso de estrés y adrenalina hacen que estos tipos de hormonas dejen de liberarse y el proceso de parto se detenga, haciendo que el cuerpo genere:

CORTISOL

- Hormona que se libera como respuesta al estrés
- Su presencia en exceso provoca en el cuerpo la tensión de los músculos
- Causante de que la dilatación sea mas costosa
- Es anatoginista a la oxitocina. Cuanto más cortisol tiene tu cuerpo, menos oxitocina es capaz de liberar.

ADRENALINA

- Responsable de que la mujer esté alerta y más sensible durante el parto
- Su presencia incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata los conductos del aire
- Participa en la reacción de huida: ¡quiero salir de aquí!

En resumen, la respuesta obtenida por la mujer, si ayudamos a que llegue al parto de manera relajada y segura, en condiciones normales, ayudará a:

- dilatación más fluida,
- menor percepción de sensaciones físicas
- mayor estado de ánimo para llevar la situación.

Esto no solo hace que la vivencia de la mujer sea mejor, sino que el recuerdo de la experiencia, para el resto de su vida, sea más positivo.

Esto también ayudará a un vínculo más sano entre madre y bebé.



La carga emocional de las palabras

¿Cómo podemos ayudar a estimular la oxitocina en el parto?

Podemos decir a las mujeres que graven una lista con música que les recuerde momentos bonitos: su boda, su viaje con las amigas, su verano en Tailandia.... ¡Lo que sea que las haga felices! En el momento del parto, al escucharla se relajarán y liberarán oxitocina de manera natural. Si además de escucharla se animan a bailar o cantar.... ¡Será mucho más productivo!

Es importante sentir agradecimiento hacia las personas que nos van atender. Ellas van a ser las que nos ayudaran a conocernos con nuestro bebé. Las que estarán a nuestro lado para que todo salga bien. El agradecimiento también hace aumentar los niveles de oxitocina. En cambio, si los vemos como gente que nos hará daño o que no nos respetará, rápidamente se activan las hormonas del estrés y del miedo. Confiar en nuestro propio cuerpo, en nosotras mismas, sentirnos poderosas y que somos capaces de hacerlo, igual que lo hicieron nuestras madres, abuelas, hermanas... ¡dar a luz es un proceso natural e innato! ¡Podemos hacerlo! Las caricias, los besos y hasta la masturbación son métodos excelentes para promover la producción de oxitocina. Sin duda, un gran recurso a tener en cuenta si vemos que el ritmo afloja.

La carga emocional de las palabras

Un aspecto al que le damos mucha importancia es el impacto que pueden producir las palabras en nuestro cuerpo. El mero hecho de escucharlas, producen en nosotras reacciones emocionales y físicas. Por ejemplo, decirle a una mujer que "dolerá muy poco", en vez de tranquilizarla, lo que crea es que la persona se estrese y libere sustancias relacionadas con el estrés (cortisol) y tense sus músculos. Es decir, la frase acaba teniendo el efecto contrario al que pretendía. Pesa más la palabra dolor que el resto. Así pues, podemos fijarnos a la hora de hablar y usar palabras que, diciendo lo mismo, impacten en la mujer de manera distinta, más positivamente:

- Dolor-----Sensación física (intensa)
- Contracción ----- ola uterina
- Parto----- momento del nacimiento de nuestro bebé
- Hospital-----lugar de vida, lugar de conocerse
- Canal de parto----- canal de vida
- Empujar ----- ayudar a salir



Estas son palabras de ejemplo y como profesora de yoga podrás usar las que tú sientas y pienses que están bien. Y otra cosa a tener en cuenta, es que si es posible, utilicemos siempre el nombre del bebé que viene en camino, antes que los términos "bebé". ¡Los nombres tienen también una carga emocional positiva muy poderosa!



El Parto es Nuestro

«Toda mujer tiene derecho a una atención prenatal adecuada y un papel central en todos los aspectos de dicha atención, incluyendo la participación en la planificación, ejecución y evaluación de la atención. Los factores sociales, emocionales y psicológicos son fundamentales para comprender la manera de prestar una atención perinatal adecuada»- Organización Mundial de la Salud

El Parto es Nuestro es una asociación sin ánimo de lucro y feminista, formada por usuarias y usuarios del sistema sanitario, principalmente mujeres y madres, que pretende mejorar las condiciones de atención a madres e hijos/as durante el embarazo, parto y posparto. Nació en el año 2003 para prestar apoyo a mujeres que habían sufrido cesáreas y partos traumáticos y proporcionar información basada en la evidencia científica. A raíz de los testimonios, la mayoría relativos a cesáreas innecesarias y malos tratos durante el parto, se decidieron a iniciar acciones para reivindicar un mayor respeto y protección hacia los derechos de las madres y los niños, mejorar la atención obstétrica y difundir las recomendaciones de la **Organización Mundial de la Salud** en la atención al parto, así como promover la lactancia materna.

Denuncian la falta de transparencia y accesibilidad a las tasas de cesáreas y otros indicadores de la atención al parto por hospitales, siendo mucho más grave la falta de información en la sanidad privada que en la pública. Luchan para que las mujeres conozcamos el porcentaje de cada hospital de: cesáreas, cesáreas programadas, partos vaginales tras cesárea, partos inducidos, estimulación con oxitocina sintética durante el parto, partos instrumentales, episiotomías, casos de contacto precoz madre-recién nacido, de forma que las mujeres puedan informarse y basar su elección en información objetiva.

En España esta recomendación sigue sin aplicarse plenamente. El modelo actual de atención al parto está superado y constituye un ámbito institucional de discriminación, violencia contra la mujer y privación de los derechos reconocidos en la Ley General de Sanidad y Ley 41/2002, básica reguladora de la autonomía del paciente. La mujer hasta ahora no ha participado en el diseño de los programas sanitarios y en ocasiones tampoco las decisiones respecto a su cuidado, por lo que hemos quedado

reducidas a objetos en lugar de ser sujetos de dicha atención. Países como Inglaterra, Suecia u Holanda emprendieron hace años el camino hacia la racionalización y modernización de la atención.

La experiencia nos demuestra que en los países donde la mujer es consciente de sus derechos y los ejerce, donde circula una información más veraz y actualizada sobre estos temas y donde la mujer es consultada y decide sobre su parto, la atención recibida y prestada es más satisfactoria para todos los involucrados en el proceso.



<https://www.elpartoesnuestro.es/>



yogasinfronteras.org


El papel de la matrona

Cuando una mujer se queda embarazada debería poder tener a una matrona a su lado. Sin embargo, esto no es así en la mayoría de los casos. Cuando una mujer se queda embarazada, busca un ginecólogo para el control de embarazo y a ser posible para que le haga el parto. ¿Por qué no busca una matrona? Pues porque la mayoría de las mujeres no conocen las competencias profesionales de las matronas, no conocen que hay una forma mejor de “controlar” un embarazo normal. Los seguros médicos no ofrecen este servicio, porque no hay demanda.

Papel de la matrona

- Preguntarle tus dudas.
- Para hablar de la nutrición del embarazo.
- Para que te escuche y trabaje contigo los miedos de cara al parto.
- Para que la preparación a la maternidad sea adecuada y personalizada.
- Para que te acompañe en el parto, sea donde sea
- Para que te guíe en el posparto.
- Para resolver dudas con la lactancia o la crianza.
- Para valorar tu suelo pélvico.
- Para mejorar tu vida sexual.
- Para prevenir enfermedades.
- Para mejorar tu cuerpo cuando se acerca el climaterio.
- Para lo que necesites, están ahí.


Cuentas interesantes de matronas y sexólogos: porque la información es nuestro derecho.



laiacasadevall_matrona

563 publicaciones 17.8k seguidores 374 seguidos

Laia Casadevall Castañé
 Madre, matrona, docente y activista.
 Espacio de información, evidencia científica sobre el embarazo, parto y postparto y un poco de mi maternidad.
www.laiacasadevall.com



soniaencinass

1,125 publicaciones 15.2k seguidores 788 seguidos

Sonia Encinas - Sexóloga
 « Mujer que corre con lobas »
 ♀ Sexóloga Feminista
 ♥ Matriactivismo
 🌙 #FeminidadSalvaje
 ✎ Escribo Cartas Lunáticas
linktr.ee/soniaencinass

yogiautista, cleobea, laivallet y 8 más siguen esta cuenta



El Postparto

El postparto es una etapa muy delicada y otra vez será normal sentir emociones muy distintas:

- Ambivalencia
- Agradecimiento
- Sentimiento de pérdida de la propia identidad
- Inseguridad
- Dificultades con la imagen corporal
- Decepción
- Ilusión
- Sensación de trampa
- Alegría
- Dificultades con la lactancia
- Dudas
- Miedo
- Impotencia
- Tristeza



Acompañar a la mujer en estos momentos, mostrarle que todo lo que siente es normal, que vea que otras mujeres del grupo sienten lo mismo libera y hace sentir menos culpable.

En la vida real los inicios pueden ser muy distintos. Des de la madre que se enamora de su bebé a primera vista, cómo la que necesita más tiempo para ir conociendo a esa nueva personita e irse adaptando a su nuevo rol.

Las madres pueden sentir mucha culpa por no estar enamoradas de sus bebés como tantas veces hemos oído decir. Tranquilizar, dar tiempo, decir que es normal y recordar que poco a poco irá creciendo ese amor tan grande que tenemos dentro, es muy importante.



Otra cuestión que genera mucha culpa es no saber qué le pasa al bebé. Hemos oído decir siempre que las madres los entienden a la perfección, pero primero tenemos que conocerlo y esto solo se puede conseguir con paciencia, pasando tiempo juntos, observándoo, probando, viviendo.



El Postparto II

Otra cuestión son las dificultades de la **lactancia**. Tener dificultades puede provocar en la madre la sensación de fracaso y de que no ha conseguido darle lo mejor para su bebé. Recordarles que lo mejor para su bebé son ellas mismas, así, tal y como son, con sus luces y sus sombras... ¡un bebé nunca elegiría a otra mama que no fuera la suya! El amor alimenta más que cualquier pecho del mundo.

Otro aspecto que agobia y entristece mucho a las mamás (sobre todo a las primerizas) son las opiniones de todo el mundo. Todos parecen saber lo que su bebé necesita y esto hace dudar a la madre. Recordad que es importante confiar en una misma, en que haces las cosas como quieres y porque así lo habéis elegido.



La depresión post parto

Haremos un inciso sobre la depresión postparto, pues actualmente aún no está tan tratada como creemos que se merece. La depresión postparto es pasar por un período depresivo que aparece en el transcurso del primer año de vida del bebé. Puede surgir en un primer parto, o en los siguientes, o en ninguno, o en todos. Una de cada 8 mujeres sufrirá una depresión post parto. Es un número muy elevado, y aun así se suele llevar en silencio. A las mujeres les genera mucha culpa sufrirla. Hablar de ella, normalizarla, ayudará no solo a la persona que la sufre y a su bebé, sino a que la sociedad sea más sensible y acogedora con este tema. La sintomatología es parecida a otras depresiones:

- sentimientos de soledad
- ansiedad e irritabilidad
- agotamiento
- dificultad para dormir incluso cuando el bebé está durmiendo,
- tristeza

A la vez, se les suman sentimientos de cara al nuevo rol de madre:

- pensar que no eres una buena madre
- culpabilidad
- miedo a hacerle daño al bebé
- falta de interés por el/la pequeño/a
- disfrutar poco de sus cuidados
- preocupación obsesiva por la salud del bebé, acudiendo mucho a las consultas de pediatría
- sensación de fracaso o incompetencia
- en algún caso incluso deseos de muerte



La pérdida gestacional

Hoy en día se detectan menos del 50% de las depresiones postparto. Es duro pensar que muchas madres pasan por estos momentos tan complicados solas e intentando hacer ver que están bien.

Tendemos a idealizar la maternidad y definirla como: "ser madre es una experiencia maravillosa, tener un hijo es lo mejor que me ha pasado nunca" y esto dificulta que muchas mamás se atrevan a expresar con sinceridad lo que sienten. Al revés, pueden esforzarse a mostrar que todo va bien, que están gozando muchísimo de la crianza del bebé, por miedo a que si expresan lo que realmente sienten, se las tilde de "malas madres". Estar en contacto con madres recientes nos da una oportunidad única de poder hablar, escuchar y acompañar en estos momentos únicos.

La pérdida gestacional o neonatal

La muerte de un hijo durante el embarazo, sea al inicio, al final, durante el parto o al poco de nacer es una de las experiencias más duras y menos esperadas que tienen que vivir algunos padres. El mundo de golpe parece pararse, todos los planes que tenían para el futuro junto a su bebé, todas las ilusiones, todos sueños desaparecen en un instante y lo único que les queda es un vacío que parece que jamás se llenará.

Las pérdidas perinatales son las que ocurren durante la gestación, el parto o los primeros 7 días de vida del bebé. Y son más frecuentes de lo que nos pensamos:

- Un 10-15% de embarazos terminan en aborto temprano.
- Un 1-2% de los embarazos sufren una pérdida gestacional tardía (embarazo de entre 22 semanas de gestación hasta el nacimiento)
- Uno de cada doscientos bebés nace sin vida. Este hecho es diez veces más frecuente que la muerte súbita del lactante.
- De estos bebés, el 90% no tienen ninguna anomalía congénita.

Perder un embarazo sea por aborto espontáneo, embarazo ectópico, muerte gestacional tardía, intra parto o neonatal es un evento significativo para cualquier mujer y a menudo una crisis vital importante. Entre el 50-60% de mujeres vuelven a estar embarazadas al año que sigue a la pérdida. El duelo perinatal es la reacción natural de las familias frente a una situación tan devastadora. Las **perdidas gestacionales** son aún un gran tabú, y a menudo se llevan con secretismo. El duelo es desautorizado, ignorado, silenciado. A menudo se les dice a los padres que pronto tendrán otro bebé, que son cosas que pasan, que todo mejorará. Pero lo cierto es que su bebé, ese bebé al que tanto amaban, ya no estará nunca más con ellos. Y, aunque físicamente, ese bebé no existe o socialmente no se le considera persona, los papás se seguirán sintiendo padres de ese bebé.

Se recomienda mucho que esos padres asistan a grupos de ayuda mutua, normalmente gestionados por asociaciones sin ánimo de lucro: compartir con otras familias el dolor, la desesperación, el sentirse poco entendidos o decepcionados por el entorno, ayuda mucho a avanzar en el duelo.



Yoga Postnatal y vinculación con el bebé

**Antes de la incorporación a una sesión grupal de yoga, es importante respetar la cuarentena después del parto y usar ese tiempo para estar con el bebé.*

Las clases de **yoga postnatal** son una oportunidad para que la madre pueda retomar el contacto con otras mujeres con las que compartir las experiencias del postparto y la crianza. En estas clases, no sólo se les ofrece yoga postural, sino también un espacio para expresar y apoyarse mutuamente, además de relajarse y conectar con los sentimientos de la maternidad.

Las profesoras de yoga postnatal adaptan el ritmo de las clases tradicionales a unas necesidades especiales. Debe primar la flexibilidad para adaptarse a situaciones inesperadas durante la sesión: un bebé llorando, cambios de pañal, tomas de lactancia, falta de puntualidad...

Ante una madre que se siente preocupada porque su bebé llora en clase, la profesora u otra madre pueden ofrecerse a coger a su bebé durante unos minutos. En cualquier caso, lo más recomendable es hacer que la madre y su bebé no se sientan excluidos en ese momento y, aunque la clase prosiga, cuente con la ayuda del grupo si se necesita. Las clases pueden ofrecerse a las mujeres que ya han pasado la cuarentena y cuyos médicos no han desaconsejado retomar el ejercicio físico. La asistencia suele estar permitida hasta que el bebé gatea.

La mujer que se incorpora a las clases después de un embarazo y un parto suele presentar problemas posturales y cierta rigidez, por lo que será beneficioso trabajar el **movimiento de las articulaciones**. Hay que tener en cuenta que el efecto de la relaxina todavía sigue presente tras el parto, por lo que los **estiramientos deberán ser moderados**, evitando los más profundos.

Uno de los objetivos más importantes a nivel físico durante el primer año del bebé es la **recuperación del suelo pélvico y el core**; los ejercicios deberán ser escogidos teniendo en cuenta que muchas madres pueden presentar diástasis abdominal. Se deberán evitar las posturas en las que el abdomen se comprima ejerciendo presión sobre el suelo pélvico, y favorecer aquellas en las que se trabaje la estabilidad con la activación del transverso absominal.



Integración del bebé en las clases

Para evitar ciertas expectativas, es importante que como profesoras de yoga transmitamos algunos mensajes:

- Los sonidos del bebé son normales y aceptados durante la clase.
- Hay días en que la madre no podrá seguir la clase como querría debido a las demandas del bebé.
- Aún así, puede seguir siendo un momento de encuentro con una misma, de relajación, de diversión, de soltar tensión ...

La mamá puede colocar al bebé en el extremo delantero de la esterilla, sobre un soporte suave y mullido, como una manta con una toalla.

Recuerda que siempre prevalecen los ritmos y necesidades del bebé, por lo que es importante tener capacidad de improvisación en la secuencia preparada. Además, considera que la sesión se alargue más allá de la secuencia de yoga, pues también comprende el aterrizaje inicial y la despedida

Estos son algunos grupos de asanas que permiten integrar al bebé en la secuencia:

Posturas con contacto visual o tacto



Equilibrios y flexiones de pie

- Uttanasana
- Virab. III
- Vrksasana
- PrasaritaPadottanasana

Sentadas

- Estiramientos sencillos y posturas basadas en Sukhasana, Siddhasana, Vajrsana, ...



Integración del bebé en las clases II



Cuadrupedia

- Marjaryasana
- Balasana
- Adho/UrdvhaMukhaSvanasana
- Equilibrio mano-pie
- Vasisthasana

Posturas cogiendo al bebé

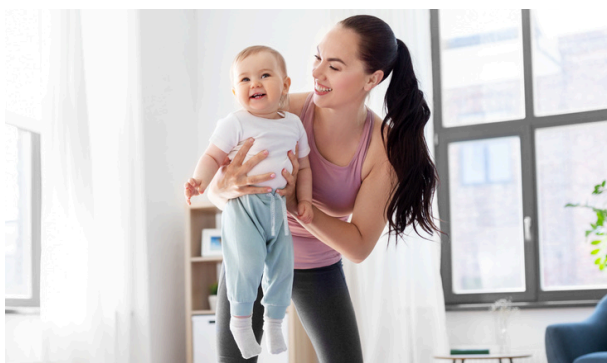


Bocarriba sobre tronco/piernas

- Setu Bandha Sarvangasana
- Apanasana
- Trabajo de transverso abdominal

Guerreros, equilibrios y fuerza

- Virab. I y II
- Vrksasana
- UtkataKonasana
- Utkatasana



Movimiento libre

- Baile
- Caminar consciente
- Rotación pelvis
- Movilización de articulaciones



Integración del bebé en las clases II

Posturas con accesorios



Con portabebés

Deben ser posturas sin inclinación anterior del tronco para no comprometer la seguridad del bebé.

No todas las mamás portean, por lo que para hacer esta propuesta es mejor asegurarse de que todo el grupo se sentirá cómodo haciendo este tipo de trabajo.

- Movimiento libre y consciente
- Equilibrios
- Guerreros
- UtkataKonasana

Sobre pelota con el bebé en el regazo

La pelota de Pilates que tan útil es durante el embarazo también puede utilizarse en la clase de yoga postnatal, tanto para ejercitar el cuerpo como para contar con un recurso muy cómodo para sostener al bebé.

- Movilización de pelvis
- Equilibrios
- Movimiento de balanceo para calmar al bebé



Posturas para el bebé

Se pueden practicar suaves estiramientos al bebé en el contexto de la clase de yoga. Estos movimientos, además de estirar, masajearán su barriga y serán una oportunidad de incrementar el vínculo entre mamá y bebé. Se puede invitar a las madres a seguir practicando esta rutina en casa acompañándola de canciones cantadas. Es importante respetar el estado del bebé, sugiriendo a la madre no ejecutar las posturas si encuentra resistencia. En su lugar, puede coger al bebé y ofrecerle juegos, caricias, ...

Brazos cruzados

- Cruzar los brazos del bebé sobre su pecho tres veces, alternando el cruce cada vez.
- Abrir y estirar los brazos hacia los lados del torso del bebé.
- Repetir la secuencia cruzar-cruzar-cruzar-abrir varias veces.

Piernas cruzadas

- Cruzar las piernas del bebé sobre su barriga tres veces,
- (alternando el cruce cada vez).
- Estirar las piernas hacia la madre.
- Repetir la secuencia cruzar-cruzar-cruzar-enderezar



Brazos y piernas cruzados

- Cruzar un brazo del bebé (sujetado por la muñeca) con la pierna contraria (flexionada y sujeta por el tobillo). Intercambiar el cruce del mismo brazo y la misma pierna (si antes el brazo quedaba por encima de la pierna, ahora queda por debajo). Volver a intercambiar el cruce. Abrir y estirar el brazo y la pierna en sentidos opuestos. Repetir la secuencia cruzar-cruzar-cruzar-abrir intercambiando brazo y pierna.

Arriba y abajo

- Presionar las rodillas hacia la barriga.
- Estirar las piernas hacia la madre. Si al bebé no le gusta estirarlas, se pueden balancear suavemente.
- Repetir la secuencia varias veces.

Bicicleta

- Presionar las rodillas flexionadas hacia la barriga, una después de otra, tres veces.
- Estirar las piernas balanceándolas suavemente para relajarlas.
- Repetir la secuencia presionar derecha-presionar izquierda-presionar derecha-estirar varias veces, alternando la primera pierna cada vez.



Alimentación en el postparto

El postparto es una fase en la que existe una gran presión social sobre la mujer. La influencia de personajes públicos cuyos postpartos muestran imágenes idílicas choca contra los sentimientos encontrados de las nuevas mamás que se dividen entre el amor que surge por su bebé y el desagrado y la resistencia a los cambios que ha sufrido su cuerpo.

La sociedad sigue pretendiendo que todo vuelva a ser como antes inmediatamente después del parto. La realidad es que algunas mujeres vuelven a su peso inicial días después de dar a luz mientras que otras incluso alcanzan un peso inferior debido al estrés de los primeros días y la falta de una correcta nutrición, pero también hay mujeres que mantienen un peso superior al de la preconcepción durante meses y éste de forma natural va volviendo a su punto óptimo con el tiempo si se siguen unos hábitos de vida adecuados.



Cualquiera de estas situaciones son normales y están bien, por eso debemos promover que el postparto sea transitado sin presiones añadidas a las dificultades ya presentes en los primeros meses de maternidad.

Necesidades y recomendaciones de alimentación tras el parto

Tras un embarazo y parto, el cuerpo puede adquirir nuevas formas más redondeadas, con mayor anchura de caderas. Es un momento para contactar con la belleza de la anatomía femenina que ha dado vida, sin sentir que por el camino se ha producido una pérdida.

Durante esta etapa el cuerpo de la mujer sigue estando sometido a una gran demanda energética, por eso la alimentación se debe adaptar a las circunstancias:

- Las mamás que dan el pecho reportan una gran sed y hambre descomunal. La hidratación es muy necesaria en la lactancia, por eso es conveniente tener siempre cerca algo de agua.



Alimentación en el postparto II

- Tal como ocurría en el embarazo, el postparto no es un momento para restringir calorías ni nutrientes. Durante la lactancia materna, la leche siempre va a producirse de la máxima calidad para que al bebé no le falte de nada, pero los nutrientes que la componen provienen del cuerpo de la madre (éstos se priorizan para la salud del bebé y no la materna). El riesgo de malnutrición en este momento si la alimentación no es la adecuada es grande, con consecuencias graves para la salud futura de la mujer.
- La lactancia materna contribuye a la pérdida gradual de peso sin necesidad de llevar a cabo una dieta restrictiva debido a la gran demanda energética que supone.
- Seguir una dieta restrictiva aún sin lactancia materna tampoco es una buena idea, ya que para la mayoría ésta será una etapa en la que las noches sin dormir y la sensación de estar sobrepasada sean habituales, lo que incrementará el cortisol (hormona del estrés) derivando en mayor ansiedad ante la comida.
- En el postparto con lactancia materna, no hay alimentos que sean perjudiciales para el bebé (como si lo eran en el embarazo) a excepción de aquellos que sean tóxicos, como el alcohol. Además, deberá tenerse en cuenta que los excitantes como el café y el cacao pueden alterar el sistema nervioso del bebé, volviéndose éste más inquieto cuando la madre los ingiere.
- Algunos bebés son sensibles a los sabores fuertes que pueden llegar a través de la leche materna, como el ajo. La mamá debe observar la relación entre la ingesta de algunas comidas y el posible rechazo del bebé.
- En casos de problemas digestivos en el recién nacido, se puede estudiar si el consumo de ciertos alimentos (un caso común son los lácteos) está relacionado, en cuyo caso la madre debería retirarlos de su alimentación temporalmente.



Libros, películas y documentales

- **Educación emocional desde el útero materno** (Eduard Punset, documental Redes)
- **En el vientre materno** (Documental de National Geographic)
- **De parto** (Documental TVE sobre los distintos estilos de parto en Europa)
- **El renacimiento del parto** (Eduardo Chauveten, documental en brasileño, subtulado)
- **Los días que vendrán** (Carlos Marques, Película embarazo)
- **Puerperios y otras exploraciones del alma femenina** (Laura Gutman, Libro maternidad)
- **La maternidad y el encuentro con la propia sombra** (Laura Gutman, Libro maternidad)
- **Mi embarazo y mi parto son míos** (Marta Busuquets, Guía de derechos de la mujer)
- **Nueva revolución del nacimiento**, (Isabel Fernandez del Castillo, maternidad)
- **Amor maternal** (Sue Gerhardtla, cerebro y emociones del bebé)
- **Ecología Prenatal** (Michel Odent, obstetricia y embarazo)
- **Parir** (Ibone Olzael, Libro maternidad)
- **Ante todo mucha calma** (Natalia Valverde, Libro psicología)
- **Comer amar mamar** (Carlos González, Libro pediatría)
- **Yoga para la mujer** (Geeta S. Iyengar, Libro Yoga y posturas)
- **Anatomía para el yoga** (Blandine Calais-Germain, Adaptación y modificación de posturas)



Ejercicios recomendados

- 1- ¿Qué es la maternidad, cuándo empieza una mujer a sentirse mamá? ¿Cuáles son los cambios más importantes que experimenta la mujer durante el embarazo? (Fisiología y psicología).
- 2- ¿Cuál es la respiración yogi? ¿Cómo se practica y qué beneficios tiene?
- 3- ¿Cuáles son los beneficios de practicar yoga durante el embarazo?
- 4- Piensa en tres posturas recomendadas y en tres posturas no recomendadas. Escríbelas.
- 5-¿Qué es lo más importante a la hora de modificar una postura en una clase convencional para la mujer embarazada?
- 6- ¿Por qué es tan importante sentirse parte de una comunidad y/o de una "tribu"?
- 7- ¿Qué palabras utilizaremos en una clase de yoga prenatal?
- 8- Piensa en dos técnicas de pranayama recomendadas durante el embarazo. Escríbelas.
- 9-¿Qué es el Yin Yoga prenatal? Piensa tres posturas y en los minutos recomendados.
- 10- ¿Qué es el Sheetal Pranayama? ¿Cómo se practica? ¿Para qué lo recomendarías?
- 11-¿Qué beneficios aporta el Vinyasa Flow prenatal? ¿Por qué recomendamos posturas de pie?
- 12-Crea una pequeña secuencia de 10 minutos sentada y sobre los 4 puntos.
- 13- Menciona la diferencia principal entre el Yin Yoga y el Yoga Restaurativo.
- 14- Piensa tres posturas de Yoga Restaurativo y en los minutos recomendados.
- 15- Una mujer embarazada necesita comer más. ¿Verdadero o Falso?
- 16- Después de ver el vídeo, piensa en una dieta equilibrada y apunta los nutrientes más importantes.
- 17- ¿Qué son los ejercicios de Kegel? ¿Cómo se practican?
- 18- ¿Son los ejercicios de Kegel exclusivos del embarazo?
- 19- Escribe como mínimo tres beneficios de practicar la meditación durante el embarazo.
- 20- Escribe al menos dos técnicas de meditación y explica en qué consisten.
- 21- ¿Qué papel juegan las hormonas durante el parto?
- 22- ¿Es el cortisol antagonista a la oxitocina? ¿Por qué, qué papel juega en el parto?
- 23- ¿Cómo podemos ayudar a la mujer a producir más oxitocina durante el parto?
- 24- ¿Qué tipo de danza recomendarías a una mujer embarazada y por qué?
- 25- ¿Qué es el Brhamari pranayama? ¿Cómo se practica y para qué sirve?
- 26- Apunta un par de ejercicios para practicar con la pelota de pilates.
- 27- ¿Por qué es importante conocer el papel de la matrona? ¿Qué funciones tiene?
- 28- Escribe al menos tres motivos por los que una mujer puede sufrir depresión postparto.
- 29- Piensa en tres posturas para integrar al bebé en una clase de Yoga Postnatal.
- 30- Además de estirar al bebé los movimientos que realizamos en sus extremidades ayudarán a...



Código ético Yoga Sin Fronteras

Nuestra misión: Compartir la práctica del yoga con los colectivos más vulnerables y en riesgo de exclusión social. Creemos que los efectos del yoga son beneficiosos para todo el mundo y, por eso, queremos compartirlos con quienes más lo necesitan.

Visión: Aspiramos a ver un mundo sin injusticia social y sin diferencias, donde se respeten los derechos humanos de todas las personas, independientemente de su raza, su género, su religión, su condición social y sus capacidades.

Unidad: Yoga significa unión. Apostamos por reunir los esfuerzos y promover el trabajo en equipo así como la colaboración con otras organizaciones.

Ahimsa (no violencia): Motivados con nuestro objetivo, trabajamos con esperanza, entusiasmo, pasión, amor y buenas intenciones. Queremos compartir el buen rollo y el amor generado con la práctica del yoga con todo el mundo.

Compromiso: Nuestra labor se basa en hacer lo que creemos y decimos, siendo fieles al cumplimiento de nuestras intenciones. Por ello, trabajamos con constancia. Siempre pedimos que los voluntarios se comprometan con la causa un mínimo de 3 meses en el voluntariado local y tres semanas en el voluntariado internacional.

Voluntarios: Los profesores de yoga serán siempre voluntarios y darán clases de forma altruista. Podrán ser sólo retribuidos cuando realicen su trabajo para formaciones de pago, centros privados y/o empresas de su ciudad.

Los profesores no deben usar las actividades humanitarias de Yoga Sin Fronteras para promover su carrera profesional y siempre deben respetar las leyes, las normas y las costumbres culturales de los países visitados y/o del centro con el que colaboran. Nunca impondrán su punto de vista político, ni intentarán educar a los alumnos. El respeto será siempre el hilo conductor de las clases.

Clases de yoga: Las clases de yoga serán siempre adaptadas al centro colaborador y/o al colectivo con el que trabajamos. Serán de un estilo sencillo y enfocadas siempre a la parte física y mental, sin profundizar en prácticas espirituales o hinduistas más avanzadas.

Patrocinios: Con el objetivo de conseguir apoyo económico, Yoga Sin Fronteras permanece atenta a los valores éticos y al respeto de los derechos humanos de sus patrocinadores y sponsors.

