

**Estos ejercicios son buenos para las mujeres embarazadas.**

## 1. Ejercicios Kegel

### Antes del cuarto mes:

- Acuéstese boca arriba. Coloque una almohada debajo de su cabeza y cuello.
- Deje los brazos a sus costados.
- Doble las rodillas. Separe los pies unas 12 pulgadas. Mantenga las plantas de los pies planas en el piso.
- Apriete los músculos alrededor de su vagina y ano. Manténgalos apretados por 5 a 10 segundos. Estos son los músculos que usa cuando orina (hace pipí). Detenga el flujo por un segundo. Estos son los músculos que necesita tensionar y relajar.
- Lentamente deje que se relajen los músculos.
- Haga hasta 10 a 20 Kegels seguidos, por lo menos 3 veces al día.

### Después del cuarto mes:

- Haga Kegels de pie o sentada.
- No se acueste boca arriba. Debido a que su útero está aumentando de tamaño, puede aplicar demasiado peso sobre los vasos sanguíneos grandes de la espalda. Puede ser que usted y su bebé no reciban suficiente oxígeno si se acuesta boca arriba.
- Haga hasta 10 a 20 Kegels seguidos, por lo menos 3 veces al día.

## 2. Inclinación de la Pelvis

### Antes del cuarto mes

- Acuéstese boca arriba en el piso.
- Presione la parte inferior de su espalda contra el piso mientras exhala.
- Relaje su columna mientras inhala profundamente.



- Repítalo 5 veces, dos veces al día cuando sea posible.

### Después del cuarto mes:

- Póngase de pie contra una pared.
- Presione su espalda contra la pared mientras exhala.
- Luego relaje su columna mientras inhala profundamente.
- Repítalo 5 veces, dos veces al día cuando sea posible.
- No se acueste boca arriba. Debido a que su útero está aumentando de tamaño, puede aplicar demasiado peso sobre los vasos sanguíneos grandes de la espalda.

## 3. Gato Enojado

### Haga este ejercicio para reducir el peso de su útero en la columna.

- Póngase de manos y rodillas. Haga que su espalda quede plana.
- Mantenga rectos su cabeza y cuello.
- Arquee su espalda como un gato enojado. Tensione los músculos de su vientre.
- Manténgalos tensionados por 3 segundos.
- Luego relájese. Vuelva a poner su espalda en posición plana.
- Haga este ejercicio 5 a 6 veces al día. También puede hacerlo durante el trabajo de parto.