



Unidad de Obstetricia



iera instituto extremeño
de reproducción asistida
quirónsalud

Hospital **quirónsalud**
Clideba

Objetivo

- Mejorar la calidad de vida de las futuras mamás durante el embarazo.
- Preparar a las madres para llegar al momento del parto en el mejor estado posible.
- Favorecer la recuperación después del parto.

¿Por qué realizar ejercicio físico durante el embarazo?

01. Beneficios para la madre

- Reducción del dolor lumbar.
- Mejora de las capacidades metabólicas y cardiopulmonares.
- Reduce el riesgo de padecer diabetes gestacional y preeclampsia.
- Favorece los procesos del parto.
- Mantienen el estado de condición física de la madre, reduciendo el índice de fatiga en las actividades cotidianas.
- Control de la ganancia de peso de la madre.
- Mejoran la tolerancia a la ansiedad y la depresión.
- Mejoran el concepto de imagen corporal.



02. Beneficios para el bebé



Estudios recientes demuestran que la práctica moderada de ejercicio no supone ningún peligro para el bebé si se realiza guiado por personal formado. Además, la práctica de ejercicio moderado durante el embarazo promueve un mejor desarrollo neuronal del feto.

Método

En el Hospital Quirónsalud Clideba las sesiones serán impartidas por nuestro matróon y fisioterapeuta, Víctor León Arroyo, formado en Gimnasia Abdominal Hipopresiva y Periparto, Pilates, método AIPAP en agua y AIPAP Terra. Hemos diseñado un programa dinámico en el que confluirán varios métodos y que harán que las sesiones sean amenas y productivas para nuestras pacientes, combinando varios tipos de ejercicios:

- Flexibilidad
- Movilidad
- Cardiovasculares
- Fuerza
- Respiratorios
- Posturales

Materiales

Fitballs, gomas, esterilla, aro de pilates...

Duración de las sesiones

- Sesiones de 1 hora, una vez por semana.
- Si una vez iniciado este servicio se observa que las gestantes demandan más sesiones, se valorará ampliar a dos sesiones semanales.
- Al disponer de la sala en un horario muy amplio, se acordará a principio de mes o semanalmente el horario en el que se realiza, pudiendo adaptarlo a las diferentes necesidades de las gestantes.

Número participantes

- Máximo de 6 gestantes por sesión.
- Las gestantes podrán inscribirse a partir del segundo trimestre de embarazo.



Contacto sesiones en Clideba

Víctor León Arroyo
victor.leon.co@quironsalud.es

Contacto sesiones en IERA

Fernando Navarro Sánchez
fernando.navarro@quironsalud.es
Concepción Benitez Vega
concepcion.benitez@quironsalud.es





Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

DESCÁRGATE LA APP



Cita previa

900 301 013



quironsalud.es



iera

instituto extremeño
de reproducción asistida



C/ Julio Cienfuegos Linares, 19-21
06006 Badajoz

924 286 962



Hospital
Quirónsalud
Clideba

C/ Eladio Salinero de los Santos, 6
06011 Badajoz

924 229 050

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 180 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud