

### **Gimnasia para embarazadas**

*El esfuerzo físico del parto se asemeja a medio maratón, es decir a 22 Km corriendo. Por eso realizar ejercicio durante el embarazo ayuda a tener un mejor parto (favorece la salida del bebé y acorta el tiempo de la dilatación y expulsivo), a controlar la ganancia ponderal (no ganar mucho peso) y favorece una adecuada recuperación posterior.*

Por otro lado hacer ejercicio en el embarazo reduce problemas como la diástasis de rectos, como la diabetes gestacional... mejora las molestias por la sobrecarga y aumenta la autoestima y el empoderamiento de la mujer, que se siente más capaz y fuerte para afrontar esta nueva etapa.

Las clases de gimnasia o preparación física para el parto están impartidas por matronas y fisioterapeuta.

En ellas no sólo prepararemos a la mamá para el esfuerzo que supone el parto sino que resolveremos dudas y la acompañaremos en todo su proceso del embarazo.

La gimnasia se realiza en grupos reducidos. Incluye el método 5 P o del tronco propioceptivo y el método AIPAP-Terra.