



ASOCIACIÓN MEXICANA

DE ESTIMULACIÓN PRENATAL, TEMPRANA Y ACUÁTICA



CERTIFICACIÓN EN  
**ESTIMULACIÓN PRENATAL**

# Estimulación Prenatal

La podemos definir como una serie de actividades con el objetivo de favorecer la gestación del bebé. Se realizarán actividades que percibirá el bebé a través del oído y actividades para favorecer el área socio-afectiva de la Madre.

## ¿Por qué estimular tan pronto?

Tras los primeros 17 días de concepción, el feto empieza a desarrollar las primeras conexiones entre las neuronas, mismas que determinarán la estructura de su cerebro. Con la Estimulación Prenatal buscaremos favorecer el incremento de estas conexiones sinápticas.





## Beneficios

Entre los beneficios para el bebé apreciaremos un mejor desarrollo de:

- la capacidad lingüística memoria auditiva
- la inteligencia y creatividad
- habilidades artísticas



## FASES DE UNA SESIÓN

- **Saludo**

**Duración:** 5 min.

**Objetivo:** sintonizar a la actividad.

**Dinámica:** activar  
Cambia cada mes.

- **Calentamiento**

**Duración:** 15 min.

**Objetivo:** prepara el cuerpo para la actividad.

**Dinámica:** relajar.  
Cambia cada mes.

- **Actividad central**

**Duración:** 20 min.

**Objetivo:** estimular las 2 áreas.

**Dinámica:** activar  
Cambia cada clase.

- **Despedida**

**Duración:** 5 min.

**Objetivo:** relajar.  
Cambia cada mes.





Durante la sesión buscaremos que el lazo afectivo mamá-papá-bebé se fortalezca, así como un bienestar físico de mamá al relajar las zonas más afectadas por el embarazo como son la espalda y las piernas. No debemos olvidar que si mamá está relajada y contenta, ese bebé estará igual.

“Las percepciones de la madre llegan al bebé por nacer, a través de la sangre. Ésto se da por la transmisión química celular, que viaja por la vía de los intercambios de fluidos en la sangre hacia la misma placenta”.

Dr. Bruce Lipton (especialista en biología humana).



## Riesgos del embarazo

Se considera embarazo de riesgo todo aquel ante el cual, por la existencia de un peligro mayor al habitual de complicaciones gestacionales o de que feto sufra alteraciones que hagan inviable su desarrollo o le provoquen mal formaciones congénitas. Por ejemplo, la edad materna, enfermedades crónicas, antecedentes de abortos, embarazo múltiple, hijo anterior con alteración cromosómica.

Es esencial un control prenatal mensual con el especialista y contar con un certificado médico antes de comenzar las actividades.

# Acondicionamiento físico

Sus objetivos principales son:

## **Fortalecimiento muscular**

El ejercicio durante el embarazo ayuda a que los músculos trabajados y fortalecidos empujen con mayor eficacia, lo cual es muy importante a la hora del parto. Mientras que el útero se agranda a medida que avanza el embarazo, se va elevando fuera de la pelvis de la mujer y el peso y el sostén es soportado por los músculos abdominales y paravertebrales. El ejercicio añade fuerza a los músculos abdominales para sostener el útero y estirar los de la espalda para que no se vean tan recargados a partir de este nuevo peso que se agrega.

## **Postura**

En mujeres no embarazadas y en su peso corporal adecuado, el centro de gravedad se encuentra justo por encima del ombligo. Una posición adecuada puede ser de gran ayuda para alejar un problema habitual en la mujer embarazada: el dolor dorso-lumbar. Este es casi una característica infalible del embarazo. El abdomen agrandado provoca un desvío del centro de gravedad y mayor rotación de la pelvis, lo cual pone gran tensión en los músculos de la espalda.

Conforme el embarazo progresa, cambia el centro de gravedad a medida que se modifica la forma y el peso de la mujer. A medida que el centro de gravedad pasa más adelante, los músculos de la parte inferior de la espalda deben trabajar más duramente para sostener la columna. A medida que el abdomen se agranda, la embarazada busca compensar esto tirándose hacia atrás. El equilibrio se hace más difícil, especialmente cuando camina. En la medida en que los músculos siguen trabajando con mayor intensidad para combatir la gravedad, comienzan a cansarse y los ligamentos deben soportar parte de la carga.

Los músculos de la cadera y la pierna también deben adaptarse al cambio en el centro de gravedad y cualquier esfuerzo puede provocar dolores o contracturas musculares.

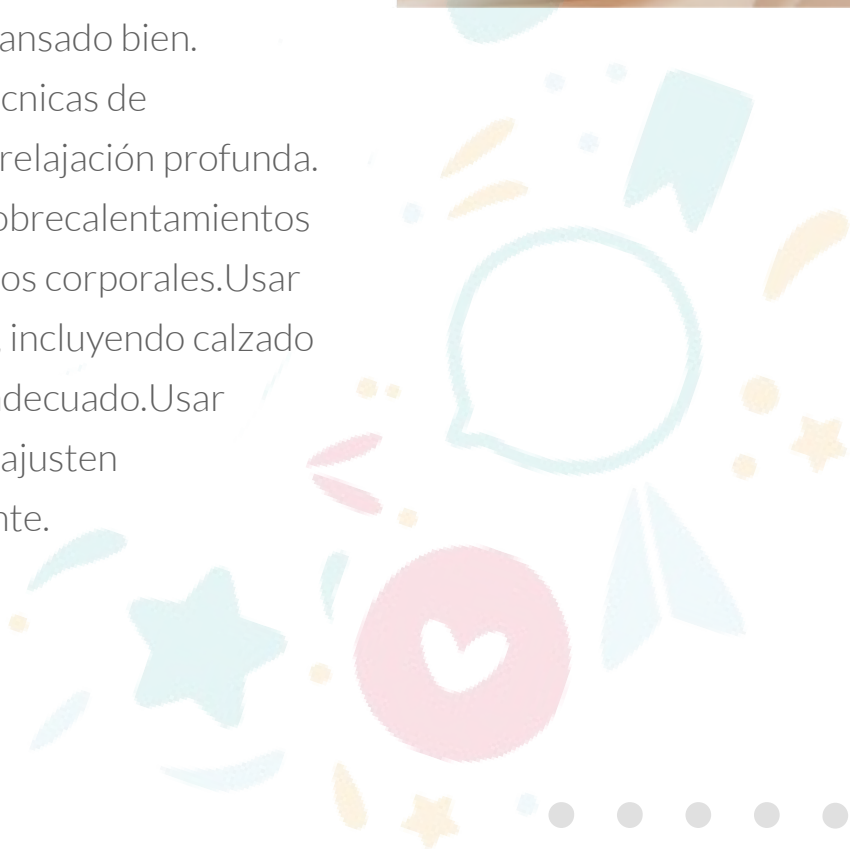
Una de las mejores maneras de contrarrestar esto es a través del ejercicio regular, medido y controlado, principalmente de fortalecimiento de los miembros inferiores y piso pélvico y de flexibilidad y estiramiento de la zona vertebral, especialmente la dorso-lumbar.





**Es necesario considerar las siguientes indicaciones para desarrollar un programa de ejercicios durante el embarazo:**

- Evitar las actividades que requieran movimientos súbitos, de alta intensidad y de alto impacto.
- Comenzar lenta y suavemente un programa de resistencia que no incremente la frecuencia cardíaca.
- Ingerir suficientes calorías para aportar energía para el ejercicio.
- Beber cantidades suficientes de líquido.
- Haber descansado bien.
- Practicar técnicas de respiración y relajación profunda.
- Evitar los sobrecalentamientos o enfriamientos corporales. Usar ropa cómoda, incluyendo calzado con soporte adecuado. Usar corpiños que ajusten adecuadamente.

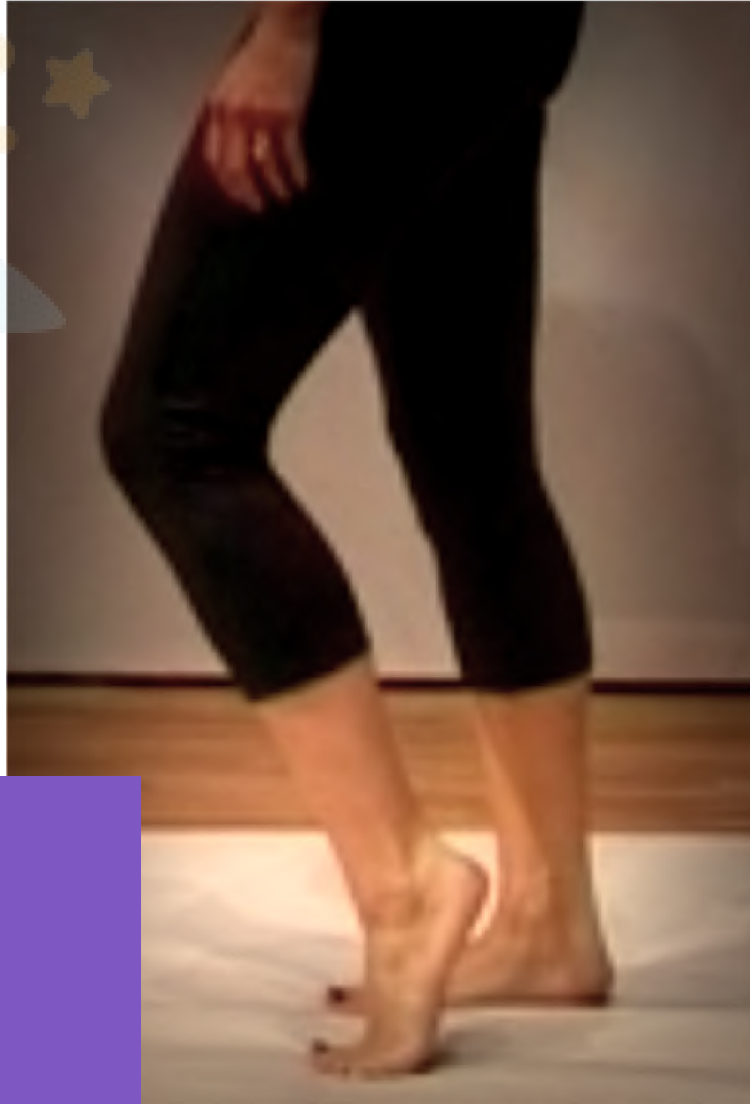


## El ejercicio no se recomienda cuando se presenta:

- pérdida de líquido por la vagina
- contracciones uterinas
- hipertensión
- hemorragia vaginal
- ruptura prematura de la bolsa de líquido amniótico
- dolor inusual
- falta de aire o mareos o aturdimiento
- latidos acelerados del corazón o dolor de pecho

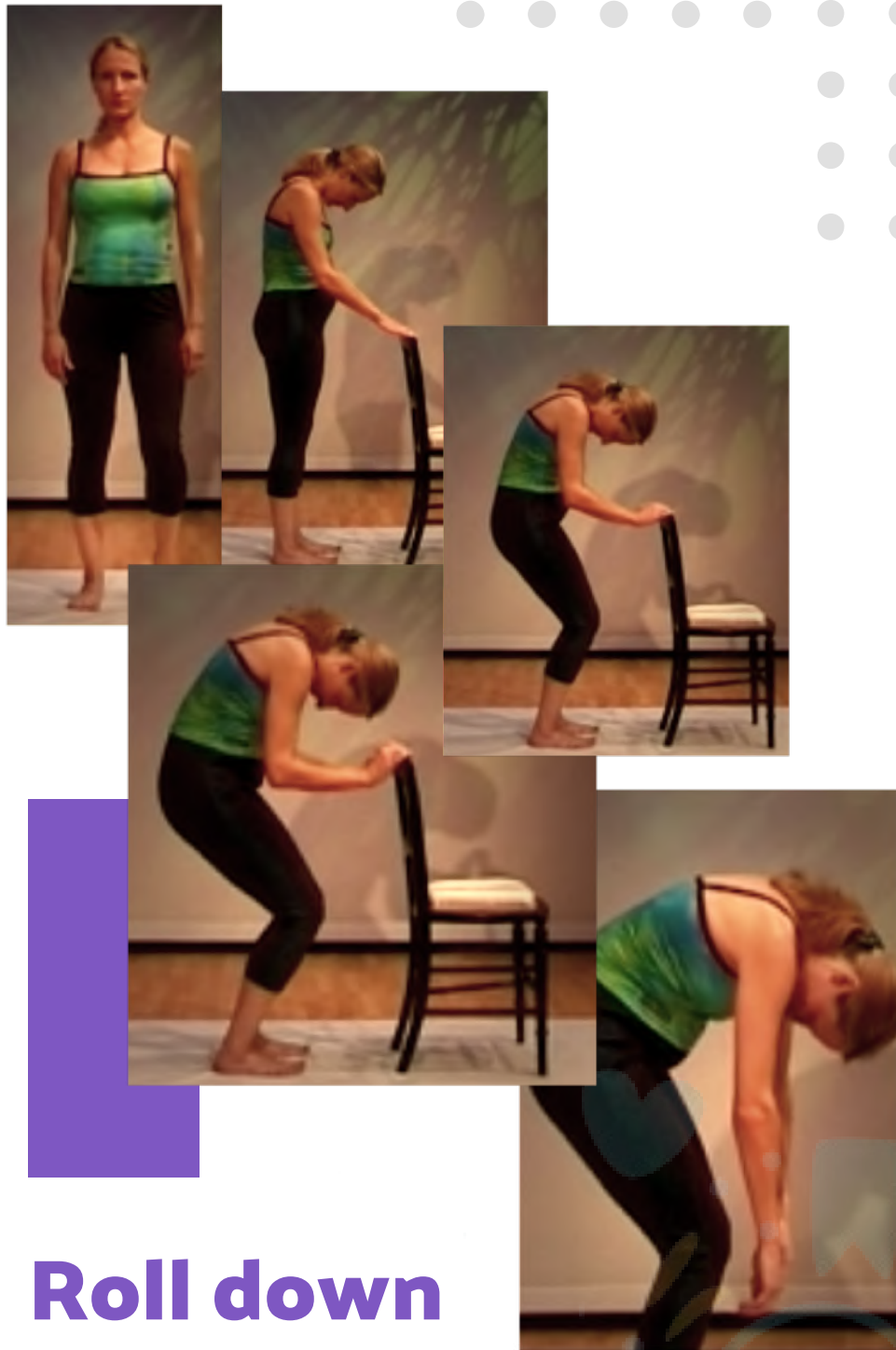
**Los movimientos que se deben evitar son rebotar, ejercicios de impacto (cualquier movimiento que requiera bajar y subir), saltar, cambiar bruscamente de dirección y arriesgarse a lesionarse la zona abdominal.**





## Heel toe

El objetivo de este ejercicio es fortalecer los tobillos para un mejor soporte del peso y así mejorar el equilibrio. Es importante respirar profunda y lentamente en cada ejercicio. Se inicia en una posición cómoda con las piernas ligeramente separadas y los brazos relajados. Después se flexionan una pierna y alternamos la flexión. Se pueden realizar de 5 a 10 repeticiones lentas, suaves y controlados.



## Roll down

El objetivo es mejorar la flexibilidad, así como relajar la espalda. Se puede realizar apoyada en una silla o tomada de las manos de una pareja. Se inicia en una posición cómoda con la espalda relajada. El primer movimiento es pegar la barbilla al pecho, flexionar las rodillas y encorvar la espalda. Para regresar a la posición original, es necesario estirar suavemente las rodillas y al final alzar la cabeza.



## Swimming

El objetivo es mejorar la fuerza y flexibilidad tanto de brazos como de piernas, así como trabajar equilibrio. La posición inicial es en cuatro puntos. El primer movimiento es levantar un brazo hacia delante, hasta la altura de la oreja. Después se estira una pierna de forma que quede alineada a la cadera. A medida que avanzamos y se dominan los movimientos, se unen ambos movimientos en patrón cruzado en un movimiento suave y controlado.





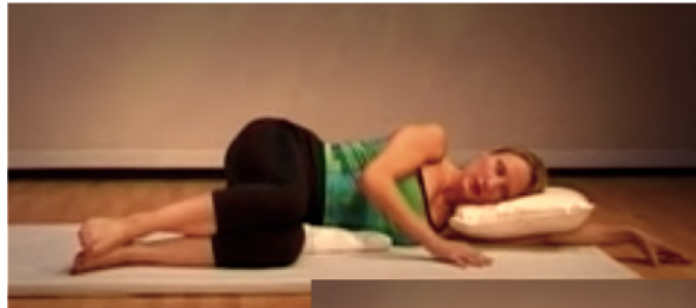
## Cat stretch

El objetivo es mejorar la flexibilidad y relajar los músculos desde los hombros hasta la base de la espalda. También se inicia en posición de cuatro puntos. Después se pega la barbilla al pecho y encorvar la espalda. Es importante exhalar al encorvar.



## Leg kick

El objetivo es favorecer el tono muscular abdominal. Es importante no hacer el ejercicio si se siente dolor o algún malestar al realizar el movimiento. La posición inicial es recostada con una almohada, es necesario estirar el brazo queda abajo y el brazo de enfrente nos sirve de soporte, además de flexionar la pierna de abajo. Se recomienda colocar una almohada para sostener el vientre. El primer movimiento es subir la pierna estirada. Después se lleva la pierna estirada hacia el frente, con un movimiento suave y controlado. Es importante exhalar en cada movimiento.



## Thigh stretch

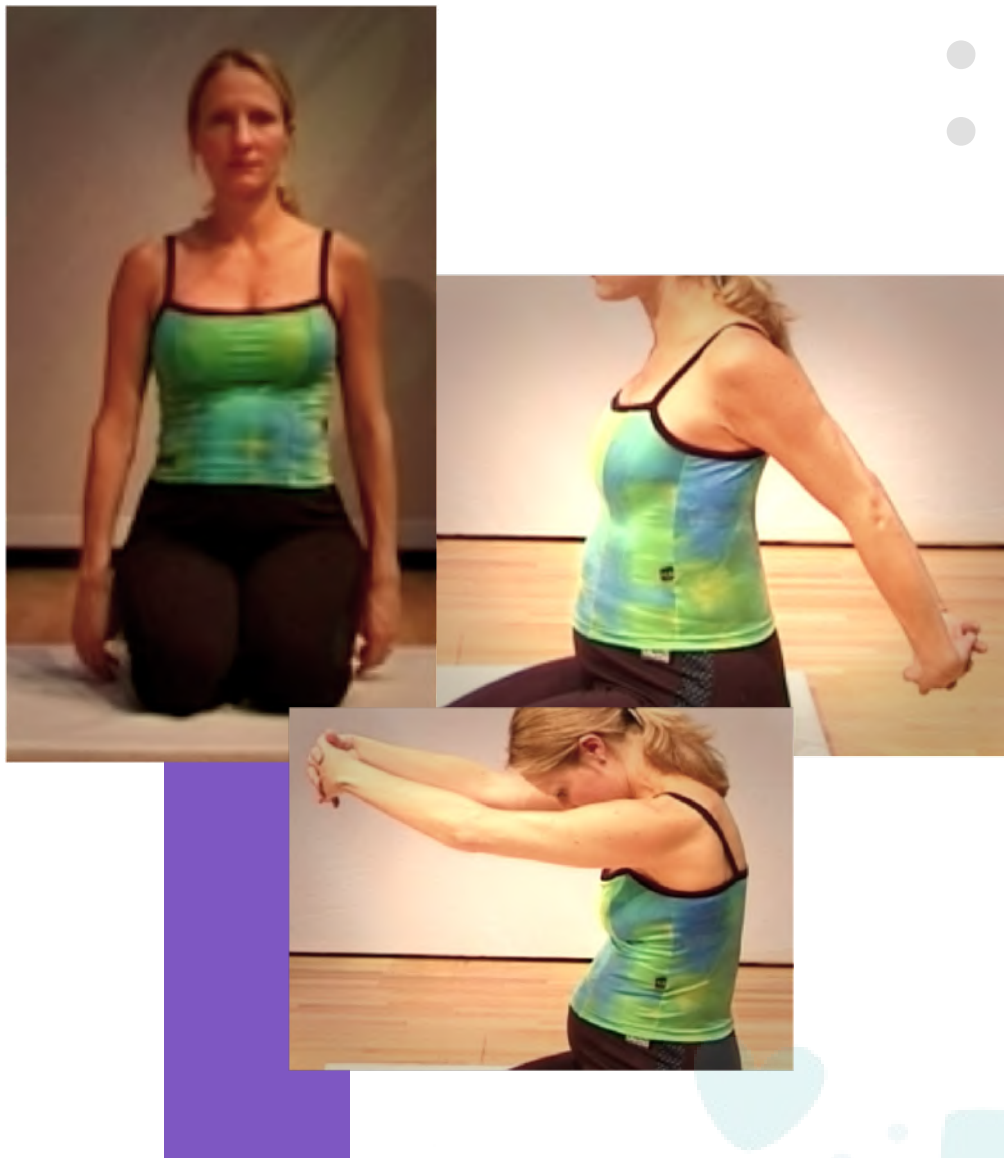
De nuevo recostada con una almohada, estirar el brazo que queda abajo y el brazo de enfrente nos sirve de soporte. Sin embargo, ambas piernas van flexionadas. Tomar el tobillo suavemente y llevar la pierna hacia atrás. Regresar suavemente a la posición original.





## Hamstring stretch

El objetivo es estirar la espalda desde la base. Este ejercicio se realiza con una mascada. La posición inicial es sentada, flexionando una rodilla y estirando la otra pierna. Para iniciar se coloca la mascada alrededor del pie, se jala hacia el frente con el objetivo de realizar un estiramiento en la espalda.



## Back & chest stretch

El objetivo es realizar estiramientos en espalda y pecho, para liberar la tensión. La posición inicial es hincada, se puede colocar una almohada debajo de los glúteos. Se unen palmas de la mano y se jala hacia el frente y hacia atrás.





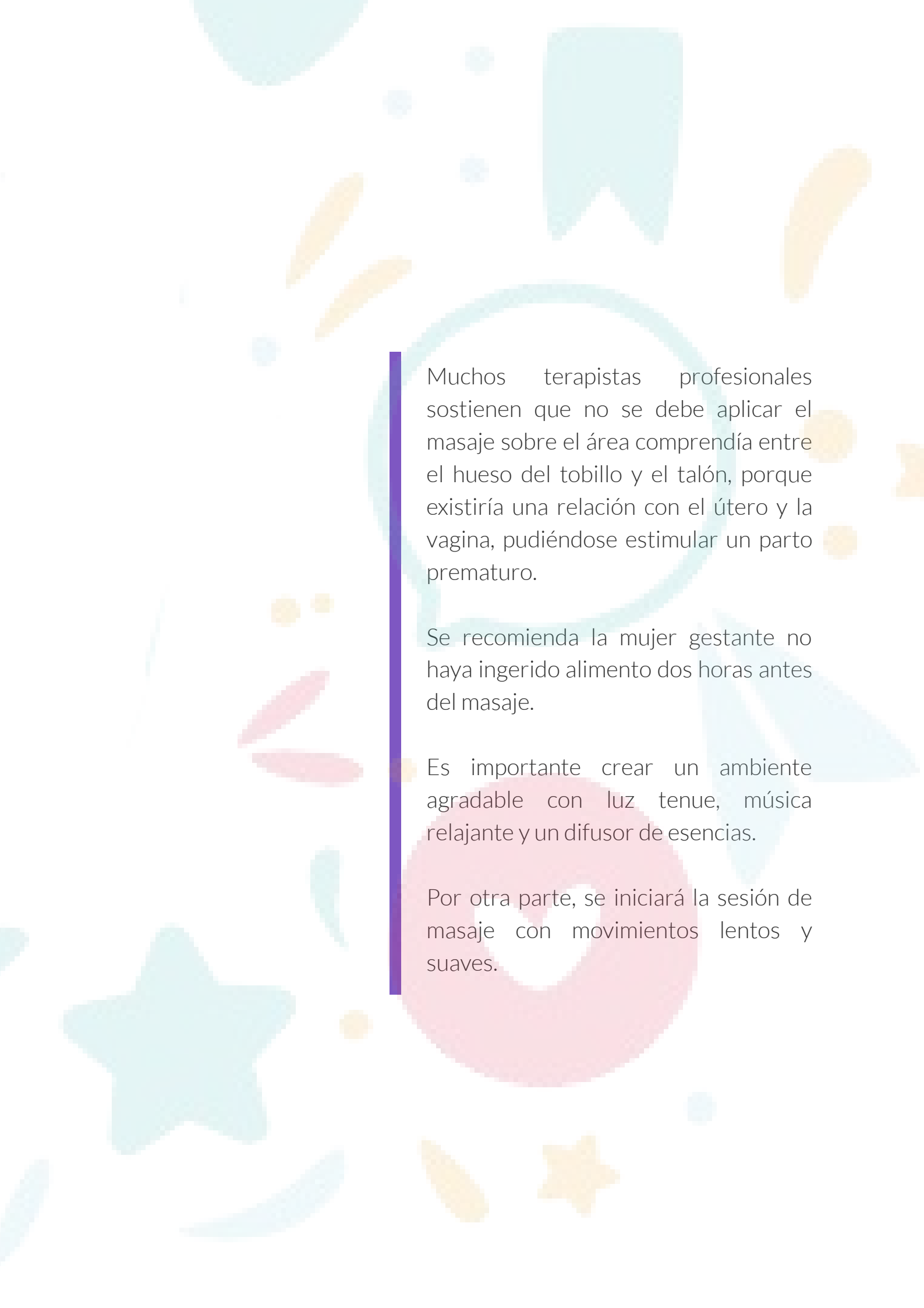
# MASAJE PRENATAL

Este masaje se recomienda a partir del cuarto mes de embarazo, siempre en manos de un especialista. Su objetivo es minimizar las molestias comunes de la gestación, entre ellas, combatir el dolor de piernas y espalda, suavizar la piel y aligerar la tensión y el stress del embarazo. También se estima que ayuda a la mujer a aceptar naturalmente los diferentes cambios físicos y emocionales por los que atraviesa en esta etapa.

No debemos olvidar favorecer el contacto entre la madre y el bebé, que a partir del cuarto mes, ya empieza a ser susceptible a los cambios ambientales y emocionales de la madre.

El masaje prenatal es altamente recomendado como una terapia beneficiosa, tanto para la madre como para el bebé, sin embargo, requiere de un cuidado y precauciones especiales que no demos dejar a un lado.

Es importante conocer si el embarazo se ha llevado o no con normalidad hasta el momento. De haberse presentado complicaciones, es necesario que su doctor apruebe cualquier tipo de actividad física, por más leve que sea.



Muchos terapeutas profesionales sostienen que no se debe aplicar el masaje sobre el área comprendida entre el hueso del tobillo y el talón, porque existiría una relación con el útero y la vagina, pudiéndose estimular un parto prematuro.

Se recomienda la mujer gestante no haya ingerido alimento dos horas antes del masaje.

Es importante crear un ambiente agradable con luz tenue, música relajante y un difusor de esencias.

Por otra parte, se iniciará la sesión de masaje con movimientos lentos y suaves.



+5555 5218 8246



[www.estimulacion-temprana.online](http://www.estimulacion-temprana.online)