

## Pilates para mamás y bebés, conexión total en plena forma

En Darterapia estamos desarrollando un revolucionario programa de Pilates para mamás y bebés, que promueve la conexión total entre madre e hijo a través del contacto corporal. Nace de la necesidad, de la que nos hacían partícipes madres y pacientes, de reunir en una sola actividad las siguientes características;

- \* Que fuera apropiada para la mujer tras el parto, ya que no todo el ejercicio físico es idóneo.
- \* Que fuera capaz de mejorar o devolverlas a su estado previo a la gestación, ya que descubrían que su cuerpo había perdido la memoria que suponían debía mantener.
- \* Que la falta de tiempo y la incapacidad de dejar al bebé no fueran incompatibles con la actividad.
- \* Surge, también, como complemento a nuestros grupos de Pilates para embarazadas, con la idea de ofrecer a nuestras pacientes un seguimiento continuo y completo en este período tan especial para ellas.

Nuestro programa se basa en el Método Pilates Clásico debidamente modificado, de manera que todos los movimientos se dirijan a satisfacer las necesidades tras el parto.

El método Pilates es un programa de ejercicios diseñado para fortalecer y tonificar los músculos combinado con estiramientos, es seguro tanto para la mujer que acaba de dar a luz como para el bebé, ayuda a recuperar la silueta al trabajar las áreas más afectadas por el embarazo (vientre, caderas, muslos, región lumbar, nalgas, etc.) y contribuye, además, a enriquecer las sensaciones del bebé, potenciando su desarrollo y reforzando sus vínculos afectivos con la madre.

Trabajas con tu hijo y él trabaja contigo, se convierte en tu compañero. El contacto con el niño y la oportunidad de interactuar y disfrutar de él es uno de los aspectos más beneficiosos del trabajo conjunto. Además, es un apoyo el poder compartir experiencias e inquietudes con otras madres en la misma situación.

El trabajo corporal piel con piel con el recién nacido produce niveles elevados de una hormona, la oxitocina, que mejora el estado de ánimo tanto de la



madre como del bebé. Conocida como la “hormona afectiva”, reduce la presión sanguínea y el pulso, produciendo una increíble sensación de relax. Tener al bebé cerca y en contacto durante la práctica de los ejercicios supone una estimulación y una oportunidad única de ver su evolución y desarrollo a nivel motor y sensorial, mientras él experimentará con sus emociones, ejercitará sus sentidos y mantendrá un contacto visual con la madre.

Estudios científicos recientes afirman que los niños que perciben a su madre como una persona feliz en su presencia, segura y satisfecha de sí misma, tienen más probabilidades de desarrollar unos lazos afectivos más sanos con ella y una mayor autoestima.

### ¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR A PRACTICARLO?

Entre 4-6 semanas (en el caso de parto eutócico o vaginal) y entre 6-8 semanas (si ha sido por cesárea) es el tiempo idóneo para comenzar. Siempre con una previa valoración de nuestros profesionales.

### ¿NO SERÁ DAÑINO PARA MI BEBÉ?

El programa de Pilates para madres y bebés está especialmente diseñado para ambos. El movimiento que se produce al practicar Pilates con el bebé cerca es un suave balanceo que estimula el desarrollo del bebé a nivel motor y sensorial, que es reforzado por el prolongado contacto visual que mantiene con mamá.

### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

Aparte de los beneficios que ofrece el Método Pilates de forma holística en nuestro cuerpo, podemos citar algunos de los beneficios específicos de esta nue-

va modalidad.

Para el bebé son, entre muchos otros, potenciar su desarrollo físico, estimular su desarrollo neurológico y motor; favorecer el crecimiento, agilizar la movilidad de los niños fortaleciendo su musculatura, y relajar su estado general...

Para la madre tales beneficios son: fortalecer el suelo pélvico, tonificar el abdomen, prevenir la incontinencia urinaria, prevenir dolores de espalda, recuperar el peso previo al embarazo, aumentar la flexibilidad y tonicidad muscular.

Nuestro objetivo desde que empezamos con este proyecto, hace ya un año, ha sido poder ofrecer un programa postparto completo en el que exista un continuo “feedback” entre las madres y las profesionales que trabajamos en este centro, de manera que ellas comparten con nosotras sus experiencias, dudas o necesidades y nosotras les brindamos las herramientas de las que dispone la fisioterapia. Por lo que, poco a poco, y dentro de este programa hemos ido introduciendo clases de Masaje Infantil, Gimnasia Abdominal Hipopresiva (específica para recuperar el suelo pélvico y la cincha abdominal), Estimulación temprana o Reflexología Podal, que se alternan con las clases de Pilates. Todas ellas impartidas por profesionales del centro especializadas en dichas técnicas.

Como estamos seguras, por los resultados que obtenemos día a día, de que el Método Pilates es el “ejercicio inteligente”, nuestro siguiente propósito es acercar este programa de ejercicio controlado a niños entre 5 y 8 años de edad por la creciente incidencia de escoliosis u otras patologías de columna, derivadas de los malos hábitos posturales o simplemente como alternativa al deporte tradicional, desarrollando un nuevo programa de Pilates Infantil en nuestro centro de fisioterapia avanzada.

**Lorena Ávalos. Fisioterapeuta Colegiado N° 5559.**

**Elena Barja. Fisioterapeuta Colegiado N° 1995.**

**Centro de Fisioterapia Darterapia**

**Plaza David Martín, 3. Pinto Tfnº 91 692 22 47**