

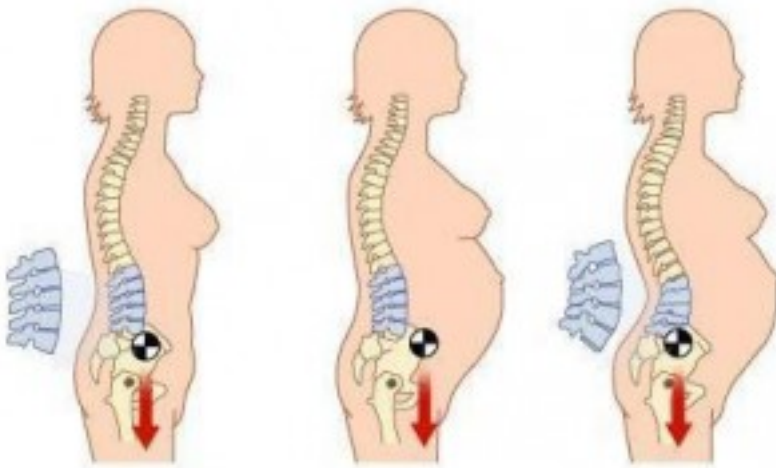
Dolor de espalda en el embarazo

El dolor de espalda en el embarazo es el efecto secundario de la preparación que se lleva a cabo en su cuerpo para dar a luz a su bebé.

Durante el embarazo, los ligamentos de tu cuerpo naturalmente se vuelven más suaves y se estiran para prepararte para el parto.

Esto puede forzar las articulaciones de la espalda baja y la pelvis, causando dolor de espalda.

¿Cuales son las causas?



Las etapas del dolor de espalda en el embarazo

Las articulaciones generalmente estables de la pelvis comienzan a aflojarse para permitir un paso más fácil del bebé al nacer. Esto, junto con un abdomen muy agrandado, descompensa el cuerpo haciendo que, para recuperar el equilibrio, eches los hombros hacia atrás y encorves el cuello.

Resultado: la espalda baja está muy encorvada, los músculos están en tensión y por eso sientes dolor.

Presta mucha atención al dolor de espalda.

Es uno de los síntomas más comunes en el embarazo, pero con algunos trucos útiles puedes mitigar este malestar.

Dolor de espalda en el embarazo: ¿qué hacer?

Para ayudarte a eliminar o al menos reducir el dolor de espalda durante el embarazo, prueba estos consejos:

- siéntese bien: asegúrese de que las sillas brinden un buen apoyo y posiblemente tengan un respaldo recto, reposabrazos y un cojín firme. El respaldo reclinable puede ser útil para aliviar la tensión. No cruce las piernas para evitar empujar la pelvis hacia afuera.
- No pase demasiado tiempo sentado. Sentarse durante mucho tiempo durante el embarazo es tan dañino como sentarse mal. No permanezca en esa posición más de una hora sin dar un paseo o hacer algunos ejercicios para estirar los músculos. Date un descanso cada media hora
- No permanezca de pie demasiado tiempo, pero si el trabajo lo exige, mantenga un pie en un taburete bajo para reducir la presión sobre la parte baja de la espalda.
- No levante objetos pesados. Si es necesario, ve despacio. Para llevar tus compras, divídelas en dos bolsas, una en cada brazo. Si puedes, busca ayuda, para no acentuar el dolor de espalda con tu embarazo.
- Sube de peso según los parámetros recomendados. El exceso de peso corporal tensa aún más la espalda.
- Usa los zapatos adecuados. No uses tacones demasiado altos o demasiado bajos. Los expertos recomiendan un tacón ancho, de 4-5 cm de altura con una cuña no muy alta o unas bailarinas con plantilla para una correcta postura.
- Usa una almohada para el embarazo: Brinda soporte para todo el cuerpo (espalda, vientre y piernas), evita que duermas boca arriba, mejora la circulación sanguínea, facilita un mejor sueño y puede usarse incluso después del embarazo como almohada de lactancia y de recién nacido apoyo
- Una posición cómoda en la cama por la noche reduce en gran medida los dolores durante el día. Cuando te levantes por la mañana, pasa las piernas por el borde de la cama en lugar de torcer el torso.
- Usa una banda de soporte. Están especialmente diseñados para soportar el peso del vientre aligerando la zona lumbar y las caderas.

- Haz ejercicios para fortalecer los músculos abdominales. Use una pelota de aeróbic para rodar hacia adelante y hacia atrás: alivia la espalda y las caderas. Tome una clase de yoga o aeróbicos acuáticos.

-