

PORTADA



AUTORES

Mayte Fernández Arranz Roberto Lambruschini
Julita Fernández Arranz

TÍTULO

Recuperación Posparto

SUBTÍTULO

Una guía práctica para profesionales.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| - EAN 9788491106166 | - DIMENSIONES |
| - PÁGINAS 112 | - EDICIÓN 1 |
| - ENCUADERNACIÓN Versión Digital | - AÑO 2021 |

PUNTOS CLAVES

- Amplia paleta de ejercicios mostrados, descritos al detalle.
- Programación de ejercicios por semanas tras el parto, teniendo en cuenta las características del periodo posparto.
- Progresión planteada de ejercicios, muy adecuada para aquellos profesionales que no provienen del campo del deporte.

DESCRIPCIÓN

Manual eminentemente práctico, con una descripción detallada de cada ejercicio, separándolos por semanas a partir del nacimiento del bebé.

Está diseñado especialmente para que los profesionales de la salud, que no provienen del campo del deporte, puedan realizar una programación adecuada para mujeres sanas que deseen una recuperación óptima de su maternidad.

Se entiende como recuperación posparto a la vuelta a la normalidad física de las mujeres que han tenido un hijo, un tema cada vez más demandado en nuestra sociedad. A priori, ni el embarazo ni el parto son una patología, pero el cuerpo de la mujer desarrolla grandes cambios durante estos periodos, por lo que es importante que la involución se produzca de una manera saludable.

El libro muestra las mejores herramientas para favorecer la recuperación en este periodo, adaptadas a las circunstancias vitales de una mujer que acaba de dar a luz. Para la mejor comprensión y aplicación de dichas herramientas, la obra se ha dividido en cinco capítulos:

- En el primero se introduce el concepto de posparto y se resumen los cambios fundamentales que se producen en el cuerpo de la mujer y que sirven de base para conocer sobre qué puntos es

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

fundamental incidir.

- En el segundo se habla de la actividad física, de gran importancia para aquellos profesionales sanitarios que necesiten una base de conocimientos sólidos sobre esta materia.
- El grueso de técnicas con las que apoyar a las mujeres en su recuperación se encuentra descrito en el capítulo 3. Cada ejercicio está descrito con fotografías e incluye un resumen de las estructuras involucradas y la ejecución de este.
- En lo que respecta al capítulo 4 adapta un abanico de ejercicios para ser realizados por la madre con su bebé, con los consiguientes beneficios que conlleva para ambos esta práctica.
- Por último, el capítulo 5, orienta al profesional sobre cómo realizar el diseño de la actividad, para que no sólo sea saludable, sino también atractiva.

Recuperación Posparto es una guía de aplicación muy práctica que incluye la programación detallada de ejercicios por semanas tras el parto que será de gran interés para aquellos profesionales de la salud cuya competencia comprende el asesoramiento de la mujer para una adecuada recuperación posparto: enfermeras (matronas), fisioterapeutas y graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Sin duda, este manual será de gran ayuda en el día a día de todos aquellos que contribuyen a la salud de la mujer durante este periodo tan especial de la vida.

DIRIGIDO A

Este Manual está destinado a los profesionales de la salud cuya competencia comprenda el asesorar a la mujer en una adecuada recuperación posparto, con la intención de mejorar su salud. Se hace especial hincapié en dos de las estructuras más implicadas en el proceso del embarazo y nacimiento: la faja abdominal y el suelo pélvico. La obra describe detalladamente los ejercicios más adecuados para que la mujer trabaje de manera integral.

CONTENIDO

Introducción

- El posparto y sus cambios principales
- El suelo pélvico en el posparto

Actividad física, conceptos básicos

- Introducción
- Entrenamiento cardiovascular
- Entrenamiento muscular
- Contracciones musculares. Definición. Tipos

Técnicas y ejercicios

- Introducción

- Reeduación postural
- Ejercicios de Kegel
- El método pilates
- Ejercicios de tonificación
- Estiramientos
- Masaje miofascial
- Ejercicios abdominales hipopresivos
- Pilates y ejercicios hipopresivos

Actividad física con bebés

- Introducción
- Ejercicios de tonificación con bebé
- Estiramientos con bebé



SIEMPRE CONECTADOS CON LA SALUD

Programación y diseño de una clase

- Introducción

- Diseño de una clase o sesión

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx