

FAJA POST PARTO: 7 RECOMENDACIONES QUE NO CONOCÍAS

Boletín mensual de Corporativo Ardys



Las madres tras el parto perciben flacidez en el vientre tras el tiempo de embarazo.

Los doctores recomiendan usar fajas post parto porque ayudan a moldear la figura y reorganizar los órganos. A su vez, disminuye la hinchazón y da seguridad a la hora de toser o moverse en caso de una cesárea.

También, la mujer debe consultar con un médico sobre los pros y contras de usar fajas post-parto. Debes asegurarte tener la información suficiente para hacer uso de esta, ya que el no usarla puede formar un seroma.

¿Cuándo usar fajas post parto?

Los doctores recomiendan usar las fajas -post parto luego del nacimiento del menor. Pero debes tomar en cuenta que solo harás uso de ella si puedes mantenerte de pie o logras caminar. El primer mes deberás usar la faja en el día y en la noche con un tiempo de descanso al momento de ducharse o realizar ejercicios.

EN ESTA EDICIÓN

INTRODUCCIÓN

RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Para las madres de parto normal es más sencillo involucrarse en el uso, ya que el cuerpo tiende a volver a su estado original y la faja ayuda a que el proceso sea más rápido. Por el contrario, las madres que dan a luz por cesárea necesitan esperar algunos días sin pasarse de la semana y antes de cumplir la cuarentena para que el cuerpo se acostumbre.

Asimismo, el uso de estas se recomienda a las madres que sufrieron aumento de peso excesivo o deformidad en las paredes de su vientre.



2

¿Las fajas post-parto funcionan para moldear la figura?

Los doctores recomiendan usar las fajas -post parto luego del nacimiento del menor. Pero debes tomar en cuenta que solo harás uso de ella si puedes mantenerte de pie o logras caminar. El primer mes deberás usar la faja en el día y en la noche con un tiempo de descanso al momento de ducharse o realizar ejercicios.

Para las madres de parto normal es más sencillo involucrarse en el uso, ya que el cuerpo tiende a volver a su estado original y la faja ayuda a que el proceso sea más rápido. Por el contrario, las madres que dan a luz por cesárea necesitan esperar algunos días sin pasarse de la semana y antes de cumplir la cuarentena para que el cuerpo se acostumbre.

Así mismo, el uso de estas se recomienda a las madres que sufrieron aumento de peso excesivo o deformidad en las paredes de su vientre.

3

¿Cuáles son las ventajas de usar fajas post-parto?

Para las madres de tamaño pequeño, las fajas ayudan a sostener el peso del bebé.

- Corrigen la postura en todo momento.
- Moldean tu abdomen y evita que las paredes se extiendan.
- Disminuyen dolores post-parto.

Beneficios de usar fajas post-parto

- Evita el dolor en la columna, originado porque los músculos se encuentran débiles.
- Corrige la postura, ya que al pasar por una operación las madres suelen caminar encorvadas.
- Evita la formación de seroma, esto se da con regularidad en madres de parto por cesárea.
- Ayuda a moldear la figura cuando lo llevan puesto y mantiene la estructura original.
- Ayuda a que los órganos y piel regresen a su lugar original.
- Evita la diástasis abdominal o despliegue de los músculos de la pared abdominal.



4

Ten en cuenta lo siguiente antes de comprar una faja post-parto

Primero, las fajas post-parto no devuelven tu figura al 100% si no hay constancia. Esta tendrá efecto externo cuando la lleves puesta y será evidenciada a través de la ropa.

- La faja no soluciona flacidez, ello solo mantendrá la tensión cuando la lleves puesta.
- Si eres una madre de parto por cesárea, toma en cuenta que la faja debe ser ajustable para que no lastime tu piel.
- Debe tener la opción de abrirse por debajo para evitar el contacto con la operación.
- El material debe ser antialérgico
- Evita que la faja provoque calor excesivo y sudoración porque afectaría a la cicatrización.

5

¿Qué talla debo usar?

Este factor depende de la estructura ósea de cada mamá, no hay una regla que señale llegar a una talla específica. Además, es importante no sentir presión hasta no poder respirar y que te sientas cómoda movilizándote.

Toma en cuenta que no presione tu cintura, debido a que, esto provoca debilidad en la zona abdominal y lo que se desea en el post-parto es la recuperación.

Talla	Contorno de Cadera (CM)	Talla de Pantalón
XXS	78-85	26
XS	86-93	28
S	94-101	30
M	102-109	32
L	110-117	34
XL	118-125	36
XXL	126-133	38
XXXL	134-141	40

6

¿Cuánto tiempo es recomendable usar las fajas post parto?

Lo recomendado es usarlas por 3 o 4 meses, ya que luego de este tiempo el cuerpo estará apto para poder ejercitarse.

Sin embargo, para las madres de cesáreas se estipula un periodo mayor como los 5 meses para poder realizar abdominales.

7

Tipos de fajas post-parto

- Faja de velcro.
- Faja con piernas enganchables.
- Faja de cintura alta.

Una de las mejores opciones a tomar en consideración es la faja de tiro alto, broches ajustables y enganche en la entrepierna. Esta posee diversas tallas y el color es anti transferible en la ropa. Además, brinda soporte en los casos de cesáreas a los músculos alrededor del vientre y abdomen.



En conclusión, el uso de las fajas post-parto es una decisión personal que debe ser acompañada por la recomendación de un médico. Y ¿por qué tanta polémica en fortalecer el abdomen? Como se sabe tras la operación la zona del vientre pierde fuerza lo que puede provocar lesiones.

Recuerda cuidar tu cuerpo y mantener tu mente sana para que la recuperación sea satisfactoria.