

FAJAS PARA MAMÁ EN EL EMBARAZO

¿SON RECOMENDABLES, CUÁNDO USARLAS Y CÓMO ELEGIRLAS?

Boletín mensual de Corporativo Ardyss



Introducción:

A medida que el vientre de la embarazada va creciendo, especialmente a partir de la segunda mitad de la gestación, muchas mujeres comienzan a sentir dolor e incomodidad en la zona inferior de la espalda y en la zona pélvica.

Desde el punto de vista médico, el objetivo primordial de la PANTY EMBARAZO, es proporcionar un ambiente mucho más propicio para el perfecto desarrollo del bebé, evitando una serie de complicaciones que suelen ser frecuentes.

Cuida tu postura durante el embarazo

Los estudios concluyen que el uso de prendas de soporte durante el embarazo, podrían tener efectos beneficiosos como: reducir el dolor (como dolor lumbar, disfunción de la sínfisis púbica y dolor en la articulación sacroilíaca), mejorar la funcionalidad y movilidad, así como reducir el riesgo de caídas durante el embarazo.

EN ESTA EDICIÓN

INTRODUCCIÓN

TEMAS

- Cuida tu postura durante el embarazo
- ¿Cómo prevenir el dolor de espalda durante el embarazo?
- ¿Cómo elegir una faja embarazo?
- Funciones.

CONCLUSIONES

¿Cómo prevenir el dolor de espalda durante el embarazo?

- Lo más recomendable es practicar ejercicio de forma regular durante el embarazo, como nadar o caminar, para reforzar los músculos de la espalda y el abdomen que son lo que contribuyen a sujetar el peso del vientre.
- Una faja de sujeción podemos utilizarla como apoyo y alivio cuando sentimos dolor o presión del vientre sobre la pelvis.
- Estas molestias comienzan a ser más notorias a partir de la semana 30 de gestación, aunque es algo muy variable dependiendo de cada mujer.



¿Cómo elegir una faja embarazo?

Las de estilo panty son recomendables, en un tejido elástico de algodón, que sean suaves y transpirables, idealmente sin costuras, pueden ayudar a reducir las molestias típicas ocasionadas por el peso del vientre en el embarazo.

El material con la que está elaborada protege la piel con lo que se evita la formación de estrías ya que va a cubrir y formar una capa protectora como si se tratara de una segunda piel, permitiendo que la distensión sea progresiva y lenta.

Para aquellas embarazadas que pasan mucho tiempo de pie, y para las embarazadas con gestación múltiple (gemelos, trillizos...) son más adecuadas las fajas de soporte con refuerzos en la zona lumbar y la zona pélvica que la madre puede ajustar a su comodidad.

Funciones:

- **Protege la columna vertebral** y muy especialmente la parte baja de la espalda, conocida como columna lumbar, restándole carga a los discos para que no se lesionen.
- **Contiene la pelvis**, sobre todo en los últimos meses del embarazo para que el bebé pase libremente durante el parto sin dañarse y sin dañar a la madre
- **Evita las infecciones urinarias**, ya que hace que la vejiga se vacíe completamente
- **Evita que el vientre se cuelgue como un delantal**, conocido como vientre péndulo, complicación muy desagradable que interfiere en el trabajo de parto.
- La presión continua y uniforme que produce sobre el muslo **evita la formación de várices** y cuando éstas se encuentren presentes debe recomendarse usar pantimedias elásticas, pero nunca dejar de recibir las bondades de la PANTY EMBARAZO.



Si protegimos a la futura madre durante su embarazo, debemos continuar protegiéndola después del parto, por lo tanto, debemos considerar la FAJA POST-PARTO como continuidad obligada de la PANTY EMBARAZO y recibir los beneficios que a continuación se describen.