



# MUMMY NATAL

PROGRAMA DE PREPARACIÓN AL PARTO Y RECUPERACIÓN  
POSTPARTO

TANIA RUIZ LEZÁUN

EMBARAZO // PREPARTO // MASAJE PERINEAL // FISIOTERAPIA DURANTE EL EMBARAZO // POSTURAS  
DILATACIÓN // TRABAJO EN PAREJA // POSTPARTO // TRAUMA PERINEAL // HIPOPRESIVOS //

# BIENVENIDA

SOY TANIA RUIZ FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADA EN  
SUELO PÉLVICO Y EDUCACIÓN EN SALUD PERINEAL

**COFN: 515**

Actualmente la Evidencia Científica respalda cada una de las actuaciones de la Fisioterapia Obstétrica que realizamos a nuestras mamás embarazadas. Este programa surge con el objetivo de dotar a las mujeres del mejor servicio para prepararse al parto durante el embarazo y recuperarse de la manera más rápida y eficaz posible tras dar a luz tanto si ha sido un parto vaginal como una cesárea.

Dentro de este folleto encontrarás de qué manera he estructurado el programa desde un punto de **vista integral** que englobe todas las partes que son necesarias para obtener una preparación al parto y una recuperación post parto completa

Debemos tener en cuenta que se trata de un programa que se lleva a cabo de forma **individualizada y adaptada** a las necesidades de cada mamá.

[www.suelopelvicopamplona.com](http://www.suelopelvicopamplona.com)



## Sobre **MÍ**

Tania Ruiz Lezáun Fisioterapeuta Especializada en Disfunciones del suelo pélvico

Me llamo Tania Ruiz y soy Fisioterapeuta Especializada en Pelvi-Perineología. Descubrí el mundo de la Uroginecología y de la Obstetricia en mi paso por las tierras francesas cuando decidí aventurarme a desarrollar mi carrera profesional en la

ciudad Parisina hace ya unos años. Allí me di cuenta cuál era realmente mi vocación y fue entonces cuando empecé mi formación en esta maravillosa especialidad. Desde entonces actualizo mis conocimientos desarrollando una Formación

Continuada. De este modo, pongo a disposición de mis pacientes los últimos tratamientos y las técnicas más innovadoras, sin olvidar los deseos y las expectativas de todas y cada una de las personas que acuden a mi consulta.



Programa  
**MUMMY NATAL**  
**PREPARTO POSTARTO//**



# FASES DEL PROGRAMA



## 1 PREPARTO

Prepárate para llegar al momento del parto con la mayor seguridad y la menor incertidumbre. Esta fase tiene como objetivo principal la prevención del trauma perineal (episiotomía y desgarro muscular) que puede producirse durante el parto. Además, aprenderás a tomar conciencia de la musculatura de tu suelo pélvico y de tu pelvis y cómo debemos movilizarlos y en qué consiste el trabajo tu faja abdominal.

## OBJETIVOS



## 2 DURANTE

Esta fase tiene como objetivo principal que puedas mantenerte activa durante tu embarazo y prevenir las lesiones asociadas al cambio postural y al aumento de peso que ocurre durante la gestación.



## 3 POSTPARTO

En este caso queremos que te recuperes lo más rápido posible tanto si se trata de un parto vaginal como de una cesárea. Trataremos los posibles problemas derivados del parto como las cicatrices o la incontinencia urinaria y ganarás la confianza que necesitas para volver a retomar las actividades que practicabas antes de tu embarazo. Durante esta fase aprenderás un programa de ejercicios para tu suelo pélvico, tu faja abdominal y tu musculatura lumbar que podrás seguir realizando en el domicilio..

*La ultima revisión cochrane 2013 obtuvo como resultado que el masaje perineal disminuye la probabilidad de traumatismo perineal (principalmente episiotomías) y disminución la notificación en cuanto al dolor. "Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma, Authors: Beckmann MM, Stock OM. Abril 2013*

# 1 PREPARTO //



A menudo pensamos que el Masaje Perineal es la única técnica importante para una buena preparación al parto. Y, es verdad que es muy necesario para ayudar a elastificar la musculatura del Suelo Pélvico disminuyendo de esta manera la probabilidad de desgarro durante el momento del expulsivo. Pero no debemos olvidar que tanto la Pelvis como el Periné forman parte del Complejo Abdomino-Lumbo-Pélvico. Es por ello que junto con el Masaje Perineal debemos realizar también una serie de ejercicios para completar de esta manera la preparación. Para llevarlo a cabo he diseñado mi Programa Mummy Natal Pre Parto, un método dividido en 5 clases teórico-prácticas donde trabajaremos cada parte de nuestro cuerpo de manera más integral permitiéndonos un embarazo más Activo y llegar al momento del nacimiento en las mejores condiciones!

# 5 Sesiones

Teórico prácticas

## 01 // Semana 34

Toma de Conciencia Corporal Suelo Pélvico

Toma de Conciencia Corporal de la Postura. Práctica de la Respiración Costal y Abdominal: Valoración del estado del Diafragma y Técnicas de Relajación del mismo. Ejercicios Circulatorios y Posturas para Prevenir edema de Miembros Inferiores y la Congestión Pélvica. Estiramiento de los diferentes Grupos Musculares.

## 03 // Semana 36

Activación y Trabajo De la Faja Abdominal

Control Muscular del Transverso Abdominal Profundo con la utilización del Winner Flow, Ejercicios y Práctica Valoración Suelo Pélvico (Tono, Resistencia y Flexibilidad).

## 05 // Semana 38

Práctica Pujos + Pautas para el Post Parto inme-

Practica pujos, respiración toma de control. Consejos y Pautas para el Post Parto Inmediato (Primeros ejercicios perineales y pélvicos a realizar y prevención de situaciones que puedan lesionar el Suelo Pélvico)

## 02 // Semana 35

Masaje perineal + "Pelvis Libre" + Ejercicios Específicos de Pelvis

Masaje Perineal (se inicia en la semana 35 de embarazo)- Flexibilización y Elastificación de la Musculatura Perineal. Aprendizaje de la Báscula Pélvica y Ejercicios de Movilidad de la Pelvis, importancia concepto "Pelvis Libre Parto". Aprendizaje de ejercicios de Movilidad y Liberación Articular de la Columna. Tratamiento Manual de la Pelvis y Preparación al parto "Pelvis Libre", Masaje Lumbar o de cualquier dolencia durante el embarazo si fuera necesario.

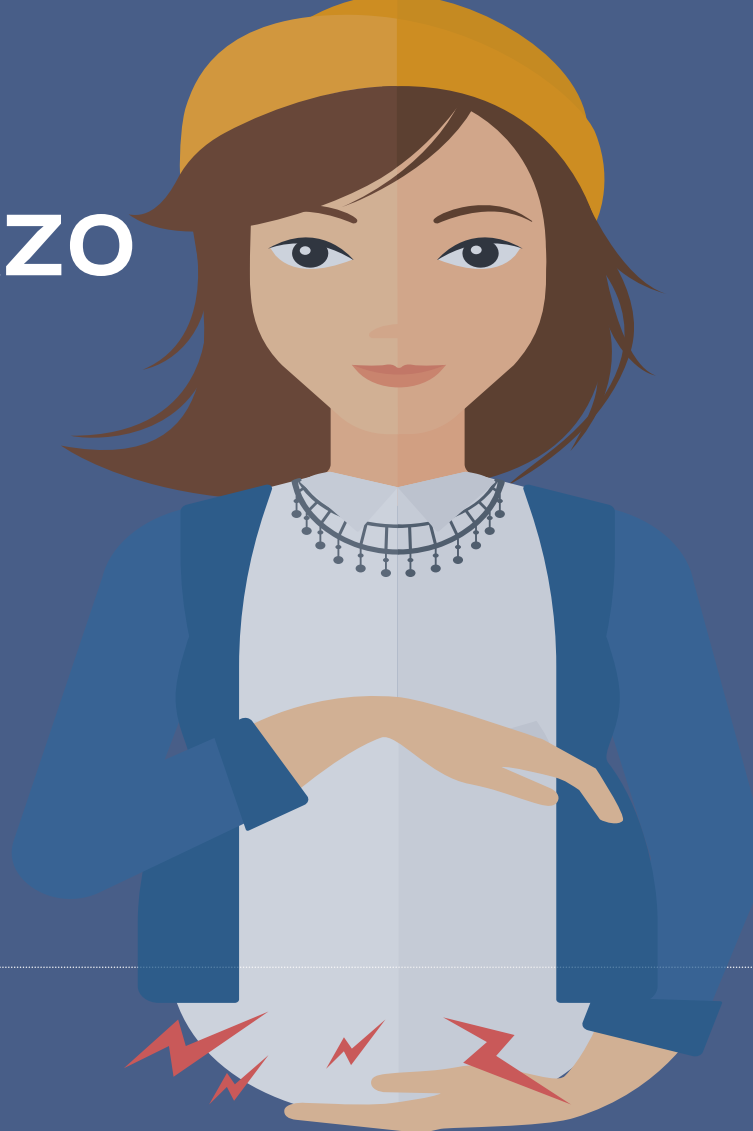
## 04 // Semana 37

Clases con Parejas, Posturas para la Dilatación

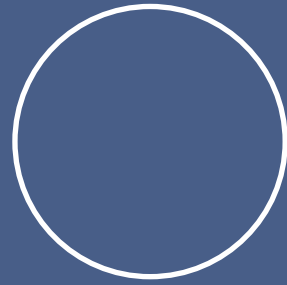
Clases en Pareja de Posturas de Dilatación, cómo pueden colaborar los papás. Clases en Pareja para la práctica de Pujos (menos lesivos para el Suelo Pélvico) y Ejercicios de Respiración, cómo pueden colaborar los papás.

## 2 PREPARTO // DURANTE EL EMBARAZO

logoDurante la etapa del embarazo se producen cambios anatómicos y funcionales que afectan al sistema muscular y articular de la mujer. Dichos cambios pueden producir en algunos casos dolores en la región Lumbo-Pélvica.







## 01 // Dolor

Dolor: Mediante la Terapia Manual muy suave, Estiramientos Musculares, Corrección Postural y Ejercicios Específicos se trabajan las estructuras responsables de las molestias calmando de esta manera sus dolencias.

## 02 // Ayudas Ortopédicas

Cinturón Pélvico

Se dan pautas de ayudas Ergonómicas para adoptar postura más correcta para calmar las posibles molestias.

## 03 // Pelvis Libre

Se trabaja la pelvis , la columna lumbar y las caderas para conseguir la mejor movilidad posible para llegar al momento del parto en la mejor condición física posible.

---

Seguridad

---

No Dolor

---

Movimiento Activo

---

# 3 POSTPARTO //

Recupérate lo más rápido posible y siéntete más en **8 sesiones**

## YA HAS SIDO MAMÁ ¿AHORA QUÉ PUEDO HACER?

*Es el momento de Recuperarte cómo mereces! Toma tu tiempo para recuperar Tu Postura, Tu Suelo Pélvico y Tu Abdomen!! Siéntete Segura para volver a practicar Deporte! He elaborado un programa de 8 sesiones para que te pongas en forma tras un período de inactividad con el objetivo de recuperar el Complejo Abdomino-Lumbo-Pélvico. Es importante que conozcas el estado de tu Suelo Pélvico y tu Faja Abdominal, de esta manera podrás disminuir el riesgo de padecer futuras Disfunciones Uroginecológicas.*

● ¿Cuándo es Aconsejable comenzar?

---

● ¿Necesito una valoración?

---

● ¿Puedo Comenzar mas adelante mi recuperación?

---

Gimnasia Abdominal Hipopresiva

*Sesiones Grupales de Gimnasia Abdominal Hipopresiva Básica*

Tratamiento del Trauma perineal

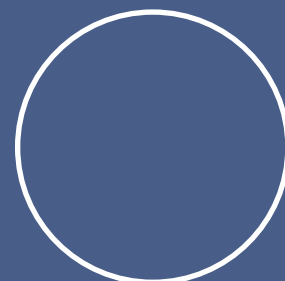
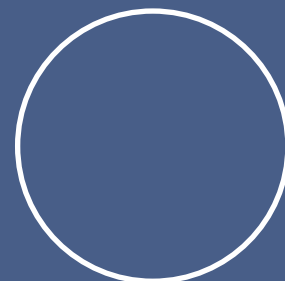
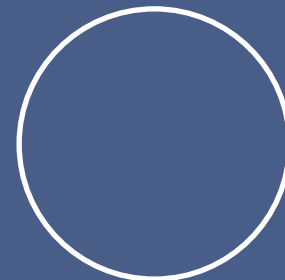
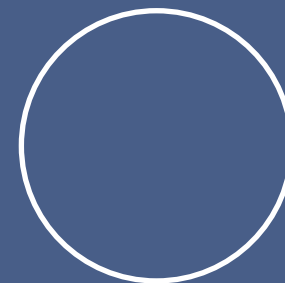
*Tratamiento del trauma perineal (Desgarros y Episiotomías), cicatrices de Cesáreas, así como Incontinencia Urinaria post parto.*

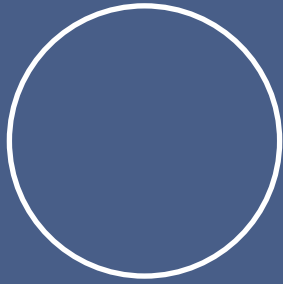
Mejora tu Dolor Postparto

*Alivio de dolor pélvico, lumbosacro, coxis, pubis, etc*

Trabajo Recto Abdominal

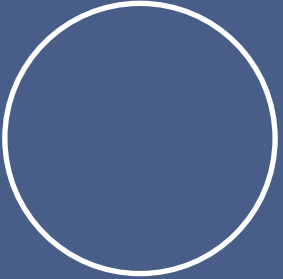
*Diástasis Abdominal: Recupera y mejora el tono de tu musculatura abdominal de una forma segura y eficaz respetando al máximo tu suelo pélvico*





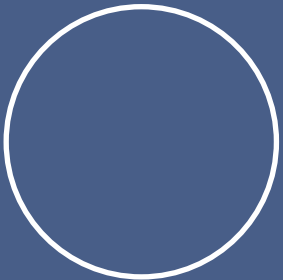
## Hipopresivos Nivel Avanzado

*Sesiones Grupales de Gimnasia Abdominal Hipopresiva Avanzada*



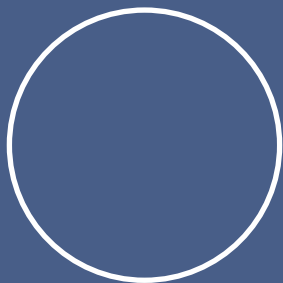
## Kegel + Kegel Avanzado

*Ejercicios de Kegel Avanzado*



## Core + Estabilidad Lumbo Pélvica

*Recuperación y Reprogramación de las musculatura Abdominal y Lumbar con el dispositivo Winner-Flow*



## Trabajo Especifico actividad

*Adaptación Física a las actividades deportivas*

# Postparto **8 sesiones**

*Dedícate un momento a la semana en el que preocuparte por ti y por tu Salud Perineal*

Se recomienda realizar una Valoración Inicial Individual para saber cómo se encuentra tu Suelo Pélvico y tú Faja Abdominal antes de iniciar tu recuperación post parto. Se inicia al finalizar la cuarentena pero si ha pasado más tiempo desde que diste a luz todavía puedes para ponerte en marcha! Las sesiones comienzan a las 6 semanas tras parto vaginal o a las 8 semanas si se trata de una cesárea.

Se realiza en una Consulta Individual. En la valoración Inicial se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

- Valoración Postura y Reprogramación Postural
- Valoración Diástasis Abdominal y su Grado. Funcionalidad y Competencia Abdominal
- Valoración Suelo Pévico (Tono, Fuerza, Resistencia)
- Valoración Cicatrices (Episiotomía, Desgarro Perineal y Cesárea)
- Tratamiento Diafragmático
- :
- ,



# Valoración INICIAL

# Clases **Grupales**

Grupos reducidos **Máximo 5 personas**  
adaptados al nivel de cada persona

---

Tu eliges el mejor formato para Ti:

Clases de 1 h de duración

- **OPCIÓN 1 : 1 hora/semana**
- **OPCIÓN 2: 2 hora/semana**

¿En que consisten las clases Grupales?

---

¿Necesito sesiones individuales ?

---



Recupérate **MÁS**  
**RAPIDO**



# La Fisioterapia **en el Postparto**

Eficaz, segura y con respaldo científico

La incontinencia urinaria, el prolapso de órganos pélvicos y el dolor pélvico y lumbar son quejas comunes durante y después del embarazo. Estas afecciones afectan a muchas mujeres que sufren debilidad muscular del suelo pélvico, lesiones y desgarros perineales, que pueden ocurrir durante el embarazo y el parto. La orina se escapa al hacer ejercicio, toser, reír, estornudar e incluso al correr o al saltar.

Se ha demostrado que el entrenamiento adecuado del Suelo pélvico y de la Faja Abdominal bajo la supervisión de un fisioterapeuta es aproximadamente un 80% efectivo para mejorar o resolver los problemas uroginecológicos. Una de las funciones de esta musculatura es

sostener los órganos pélvicos (vejiga, útero y recto). Cuando se debilitan o desgarran en un parto vaginal, la capacidad de los músculos para sujetar estos órganos en su posición normal se ve comprometida y puede provocar que descendan a través de la vagina (prolapso de órganos pélvicos).

Otra causa de un suelo pélvico debilitado es la incontinencia urinaria de esfuerzo o de urgencia. A través de la fisioterapia realizaremos ejercicios de potenciación muscular con las técnicas más innovadoras como son el Biofeedback y la Electroestimulación para recuperar estas disfunciones.

# La Fisioterapia **Clave** en la **Prevención y Recuperación**

Se ha demostrado que el entrenamiento muscular adecuado del suelo pélvico en combinación con el entrenamiento de la pared abdominal es útil para limitar la progresión del prolapso, la incontinencia urinaria y otras complicaciones postparto. Por ello, te propongo que trabajemos estos 2 grandes grupos musculares de manera complementaria haciendo ejercicios específicos para cada zona y ejercicios en los que los trabajaremos de manera conjunta. No lo dejes pasar y realiza una buena **Recuperación Post Parto**.

La relaxina, la hormona del nacimiento y otros cambios hormonales hacen que los ligamentos y tendones se vuelvan hipermóviles causando desequilibrios musculares. El dolor puede ocurrir cuando los músculos se vuelven más rígidos o acortan mientras que otros se alargan como resultado de cambios posturales durante el embarazo. Estos cambios posturales pueden debilitar los músculos abdominales y otros músculos, así como afectar su capacidad para activarse adecuadamente, lo que puede conducir a patrones de movimiento no óptimos, estabilidad pélvica deficiente y dolor con actividades como levantar un bebé y caminar. El **entrenamiento y reprogramación** que te propongo es adecuado y efectivo para mejorar la musculatura de la pared abdominal y los músculos del suelo pélvico.

PARA MAS INFORMACIÓN, TARIFAS, VIDEOS:



suelopelvicotaniaruiz



taniaruizsuelopelvico



#suelopelvicotaniaruiz



## **CONTACTO E INFORMACIÓN**

Calle Monasterio De Urdax 14 Bajo  
Centro Sanitario Urdax, Pamplona  
Teléfono 699 572 063  
Email: [taniaruizlezaun@gmail.com](mailto:taniaruizlezaun@gmail.com)  
Web: [www.suelopelvicopamplona.com](http://www.suelopelvicopamplona.com)