



POR CANO Y GALLARDO SRL

## ¿USO DE FAJAS DURANTE EL EMBARAZO?



*La faja de sostén te ayuda a prevenir las estrías en tu panza*

**Te cuento cómo y cuándo utilizar fajas durante el embarazo, de acuerdo con una ginecóloga, un cirujano plástico y una fisioterapeuta.**

Sobre las fajas hay muchos mitos y verdades. Algunas veces el consejo de usarlas viene de un familiar o por recomendación médica. Lo cierto es que cada embarazo es diferente y, por lo tanto, cada panza también.

La **BANDA DE EMBARAZO** que puedes encontrar en **ENTALLARTE** se acomoda en la parte inferior de la barriga para ayudar a aliviar el peso de la barriga y así disminuir los dolores de espalda, dar estabilidad a la columna y evita el desgarre de la piel.

Durante el embarazo se segrega una hormona conocida como RELAXINA que ayuda que se relajen los ligamentos para que el bebé crezca y la pelvis pueda ensancharse y ser flexible durante el parto. La faja se utiliza como soporte externo temporal de la pelvis para que no duelan esos ligamentos. Por ejemplo, una mamá que su actividad laboral implica desplazamientos o estar de pie requiere de una faja para que sus músculos tengan un soporte lumbar temporal, explica Bibiana Martínez, fisioterapeuta.

Esta **BANDA DE EMBARAZO** no tiene contraindicaciones, dice Magally Abella médica especialista en ginecología y obstetricia.



POR CANO Y GALLARDO SRL



**El momento ideal para comenzar a utilizar faja durante el embarazo es entre las 25 y 30 semanas de embarazo.**

Estas son las semanas en las que comienzan a aparecer las molestias más fuertes. Y también los efectos secundarios más permanentes como las estrías, diastasis, incontinencia urinaria, entre otros.

#### **BENEFICIOS DE USAR FAJA DURANTE EL EMBARAZO:**

- **Alivia los dolores de espalda y lumbago.** De las cosas que más nos causa incomodidad durante esta etapa son los fuertes dolores de espalda.
  - **Brinda estabilidad a la columna y ayuda a la posición de la espalda.** Ayuda a que nuestra espalda tenga una posición correcta y nuestra columna tenga estabilidad.
  - **Reduce la compresión que realiza el bebé sobre la zona pélvica.** Es realmente incómodo cuando esto sucede, gracias a la faja esto disminuye. También reduce la compresión que realiza en el pubis.
  - **Se adaptan al crecimiento de la barriga y los cambios.** A veces creemos que usar faja será realmente problemático para nuestro cuerpo, pero no es así, estas se adaptan perfectamente al cambio de tamaño de nuestra barriga.
  - **Fáciles de poner y quitar.** Seguramente, una de las cosas que te ha detenido hasta el momento de utilizarla, ha sido que piensas que es muy complicada de poner, pero no es así.
  - Las fajas para embarazo, acompañadas por una buena crema antiestrías, son un buen combo para la **prevención de las estrías.**