

USO DE FAJAS POSPARTO. ¿ES RECOMENDABLE?

¿Debo utilizar faja abdominal en el postparto? ¿Acelerará mi recuperación? ¿Perderé mi barriga de “embarazada”? ¿Qué es la diástasis? Estas y muchas preguntas más son las que nos hacemos cuando nuestra hermosa bendición llega a este mundo y nos deja con un cuerpo muy lejano al que teníamos antes de embarazarnos.

¿Antes de empezar, entendamos **QUÉ ES la pared abdominal?**



Es el núcleo central de todo nuestro movimiento.

Para que ello ocurra, todos los componentes de ella deben funcionar de manera óptima (músculos, tendones, fascia, huesos, nervios, suministro de sangre, piel ...) sus funciones principales van más allá de hacernos lucir un abdomen plano:

- Gestionar la presión intraabdominal.
- Estabilizar el cuerpo de manera que los brazos y piernas puedan realizar cualquier movimiento teniendo como soporte a esta musculatura.
- Forma una cadena muscular transmisora de fuerza entre piernas y brazos.
- Conservar la postura neutra, mantiene al cuerpo en la vertical para que podamos caminar.

¿Qué ocurre en el postparto?

Debido al aumento del volumen abdominal durante los 9 meses de gestación, los músculos abdominales más profundos (transverso del abdomen, erectores vertebrales, diafragma y suelo pélvico) dejan de funcionar en sincronía y de realizar sus funciones de manera óptima. Ocurre lo que solemos llamar: desprogramación de la faja abdominal. A todos estos cambios en el posparto, hay que añadirle la posibilidad de sufrir una diástasis abdominal.

La diástasis abdominal ocurre cuando los músculos rectos del abdomen permanecen separados y pierden su rigidez. Por lo tanto, nuestro abdomen no tiene sujeción ni estabilidad por su parte anterior. En palabras sencillas, seguimos pareciendo embarazadas y perdemos fuerza en la espalda.

¿Cuándo usar una faja post-parto? De ENTALLARTE por supuesto

Los doctores recomiendan usar las fajas -post parto luego del nacimiento del bebé, 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 ducharte 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.

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

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

Si la pregunta es ¿la faja me ayudará a recuperar la figura y perder peso?

Debes tener en cuenta que la alimentación y ejercicios son clave en el proceso. Recuerda que los músculos han sufrido estiramiento mes a mes y para poder recuperarte el uso de la faja por si solo no será suficiente, ten en cuenta lo siguiente:



- Ejercitar la zona en cuanto el médico te lo indique.
- Comer sanamente
- Usar la faja ENTALLARTE en tu talla exacta y durante la mayor cantidad de tiempo posible.
- Hidratarte y realizar masajes a la zona.

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

Todas queremos ver resultados rápidos durante el proceso de post-embarazo, y este es exactamente el trabajo de las fajas de ENTALLARTE:

- Corrigen la postura en todo momento.
- Moldean tu abdomen y evita que las paredes se extiendan.
- Disminuyen dolores post-parto.
- Evita el dolor en la columna, este aspecto se origina porque los músculos se encuentran débiles.
- Evita la formación de seromas, esto se da con regularidad en madres de parto por cesárea.
- 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.