

Exercicis recomanats si el nadó ve de natges

1



Estirar-se panxa amunt amb les cames recolzades sobre d'una butaca, per tal que el cos i les cames formin un angle de 45°. Es poden posar coixins sota la pelvis per elevar-la una mica més. Mantenir la postura 15-20', dos cops al dia. Fer-ho amb l'estómac buit.

La gravetat farà que el cap del nadó sigui empesa cap a la part superior de l'úter, ajudant així a que es flexioni i sigui més fàcil per al nadó donar-se la volta.

2



En postura de 4 recolzaments: baixar el cap i les espatlles cap al terra i aixecar les natges cap amunt. Mantenir la postura 20', dos cops al dia.

3



5

Realitzar massatges abdominals. Es pot realitzar un massatge col·locant la mà esquerra a la part baixa de l'abdomen, i la dreta just a sobre. Cal moure les mans en la direcció de les agulles del rellotge. Quan la mà dreta arriba a la part superior de l'abdomen, es passa la mà esquerra sobre la dreta i es mou cap avall per la part esquerra de la panxa. Així, la mà esquerra guia, realitzant un cercle complet en el sentit de les agulles del rellotge. Es pot repetir aquest massatge durant 10', varies vegades al dia.

Practicar ioga. Algunes postures adaptades en el ioga per a embarassades ajudaran al nadó a girar-se. Una d'elles és la posició del gat, que pots practicar 2-3 vegades al dia.

4



Practicar natació freqüentment. Alguns exercicis específics a la piscina també poden afavorir que el nadó es giri, principalment les posicions invertides, com ara "fer el pi".

6



Relaxació de la panxa, seguit d'inversió. Estirada a terra sobre una manteta sota dels malucs, s'ha d'aixecar les puntes fel manta i moure les mans de dalt a baix, de manera que la pelvis de la mare es vagi balancejant d'un costat a l'altre. Els moviments han de ser suaus. Després de 5', agenollar-se amb el genolls més amunt que la resta del cos. Mantenir la posició 5-10'.

7



Moxibustió

La moxibustió és un mètode terapèutic de la medicina tradicional xinesa amb el qual s'estimula un punt d'acupuntura, amb l'aplicació d'escalfor mitjançant les fulles d'Artemisa.

Per al cas de presentació podàlica del nadó, els punts a estimular es troben en l'angle extern de l'ungla del dit petit del peu. Aquesta tècnica està recomanada per l'OMS per la presentació podàlica del fetus i es pot realitzar a partir de la setmana 32. El percentatge d'èxit que mostren els nombrosos estudis realitzats varia d'un a un altre, però és bastant elevat en tots ells. A més a més, no té l'inconvenient de poder induir el part. És recomanable que les sessions de moxibustió siguin portades a terme per una persona coneixedora de la tècnica.