

# CUIDADOS PRENATALES



Es recomendable que durante la gestación la mamá mantenga una vida activa y realice ejercicio. Esto le ayudará a sentirse bien y a prepararse para el trabajo de parto.

- Elevación de la pelvis.
- Relajación lumbar.
- Giro de la columna.
- En cucullas.
- Meter la pelvis.
- Inclinación hacia delante.
- Fortaleciendo el perineo.