



DESPUÉS DEL PARTO: RELAJACIÓN CON BEBÉS

Es muy importante relajarse durante 15 minutos tras realizar los ejercicios. Es aconsejable adoptar una posición cómoda, preferiblemente sentada, sobre una esterilla o alfombrilla para no estar directamente sobre el suelo.

En este momento de relajación, podemos realizar ejercicios de respiración, inspirando y expulsando el aire de forma suave, manteniendo al bebé en nuestro regazo.

La respiración se puede practicar también en compañía de otra persona, como la pareja, un familiar, algún amigo o amiga e incluso el hermano o hermana del bebé.

Apoyo:



Socios:

