

EMBARAZADAS

Con Bovi7 podremos practicar mejor los tres tipos de respiración:

-  ABDOMINAL
-  TORÁCICA
-  JADEANTE

EFFECTO DEL EMBARAZO EN LA RESPIRACIÓN

Hemos dividido nuestro estudio en los trimestres del embarazo para facilitar la explicación. Recordamos que hay muchos cambios en el cuerpo de la mujer embarazada y nosotros sólo nos vamos a centrar en la respiración y el corazón.

1^{er} TRIMESTRE

- a. El ritmo cardíaco se acelera aproximadamente unos 15 latidos por minuto.
- b. La respiración se hace más rápida para enviar más oxígeno al bebé y expulsar más anhídrido carbónico.

2^o TRIMESTRE

- a. Hasta la mitad del segundo trimestre nuestros latidos por minuto seguirán aumentando.
- b. El abdomen aumenta de tamaño y se pierde la cintura. El útero al finalizar este trimestre, desplaza los intestinos y presiona ligeramente el hígado y el diafragma lo que puede llevar ocasionalmente a sufrir breves ahogos.

3^{er} TRIMESTRE

- c. El corazón late más deprisa para bombear sangre hacia la placenta.
- d. El útero está creciendo más y comprime el diafragma, por lo que la mujer puede sentir dificultades para respirar.

EJERCICIOS

Es importante recordar que según avanza el embarazo, no es recomendable permanecer boca arriba mucho tiempo, por eso, Bovi7 es ideal para que te ayude a realizar los ejercicios independientemente de la postura, boca arriba en la primera mitad del embarazo y de lado hacia el final o cuando lo necesites. Recuerde que respirar bien es tan importante para el feto como para la madre.

1. EJERCICIO **b**ÁSICO CON Bovi7. Ideal para la primera mitad del embarazo y se puede completar con la respiración media y alta.

2. EJERCICIO **C**OMPLETO, para saber utilizar la respiración media o torácica. Este tipo de respiración será muy importante cuando avance el embarazo, porque el diafragma estará más presionado y trabajará peor.
3. EJERCICIOS EN LAS CLASES DE **p**REPARACIÓN AL **p**ARTO.
4. En cada clínica enseñaran las mejores técnicas para aprovechar la respiración en el momento del parto, así como a lo largo del embarazo para sentirnos mejor, no olvides llevar tu Bovi7.
5. EJERCICIOS DE **Y**OGA PARA EMBARAZADAS.

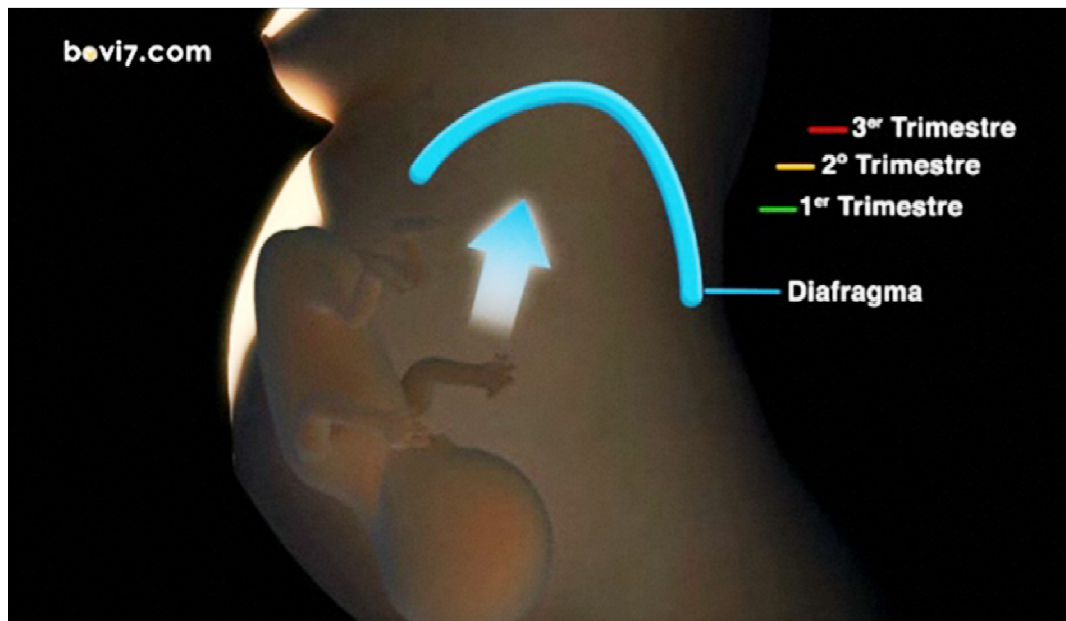
Hay muchas posturas y recomendaciones, por eso dejaremos en manos de los profesionales su enseñanza y desarrollo.

aLGUNOS DATOS

- Cada año en la Comunidad de Madrid hay entre 60 y 70 mil embarazos.
- Está demostrado que la relación madre-hijo empieza en el útero. Sin obsesionarse, una madre que se cuida ayuda a su hijo muchísimo, antes de que nazca.
- Se requiere más oxígeno porque hay más trabajo renal y cardíaco y también en pequeña proporción incrementos para el trabajo de los músculos respiratorios y las mamas.
- El consumo total de oxígeno del organismo aumenta de 15 a 20%. Durante el embarazo, el aumento de la frecuencia cardíaca y la ventilación alveolar es mayor de lo necesario para cubrir el aumento de consumo de oxígeno
- Bovi7 ayuda a reducir la ansiedad y aumentar la energía.
- Bovi7 ayuda a un mejor descanso y oxigenación suya y del feto.
- Recuerde que puede utilizar Bovi7 durmiendo y en cualquier postura, así como en cualquier momento o lugar.

aCLARACIONES

- Hemos intentado resumir al máximo las explicaciones porque no es nuestra intención dar respuesta a todas las dudas que se le puedan plantear. A su vez, el lenguaje utilizado es sencillo, pero si quiere aumentar su conocimiento tiene a su
- disposición muchas formas de aprender. Su ginecólogo/a y el personal de la clínica donde vaya a clases de preparación al parto estará encantado de ayudarle con sus dudas. Además cada persona es diferente, por lo que puede requerir cosas distintas según avanza el embarazo, aprenda a conocerse mejor.
- Si tiene cualquier pregunta sobre la utilización de Bovi7 contáctenos por mail y si todavía no queda satisfecha consulte con un profesional. Bovi7 es inofensivo para usted y para su bebé, disfrútelo.



COMO USAR BOVI7



1 Abre la bolsa.



2 Introdúcelo en la boca con los tetones entre los dientes y el cono hacia fuera.



3 Respira por la nariz y expulsa el aire por la boca.

eJERCICIO bÁSICO



Explicación extendida:

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

1. Tumbarse boca arriba en una colchoneta o la cama sin nada en la boca que pueda ser ingerido (también se puede realizar este ejercicio sentado, con la espalda pegada al asiento, y con la cabeza apoyada en el respaldo de manera que quede ligeramente hacia atrás, nada en la boca que pueda ingerirse), con las piernas estiradas y separadas ligeramente. No llevar ningún pantalón (o si lo lleva desabróchelo hasta que note su abdomen sin presión alguna) o prenda ajustada que no sea elástica. Nada de botones ni cinturones, el abdomen debe encontrarse cómodo. Puede estar con la cabeza apoyada directamente en la colchoneta o colchón o si lo desea utilice la almohada o un cojín no muy mullido para tener cómoda la cabeza (esta es una ventaja de tener **Bovi7**, la postura es más cómoda y no hay que hacer esfuerzo para tener la boca abierta). Trague toda la saliva que en ese momento pueda tener. Cierre los ojos sin apretarlos con fuerza (no es necesario pero ayuda a concentrarse en lo que está haciendo, sólo la respiración y usted).
2. Encaje Bovi7 en la boca como muestra el dibujo anterior, adaptándolo a su boca hasta que se encuentre cómodo. Para ello, al estar tumbado podrá colocar su cabeza más o menos inclinada hasta que su boca quede abierta sin apretar los dientes contra Bovi7 (lo mismo si está sentado). La postura debe ser en todo momento cómoda para que sólo piense en respirar. Bovi7 está diseñado para que permanezca en la boca sin esfuerzo, si lo está apretando con los dientes revise su postura o relaje la musculatura de las mandíbulas.
3. Extienda los brazos paralelos al cuerpo hasta que encuentre su postura ideal para estar quieto y relajado un rato. Tenga en cuenta que en un minuto ya notará el efecto de la respiración abdominal y en cinco minutos habrá conseguido recuperar toda su capacidad pulmonar. Bovi7 no necesita usarse más tiempo para hacer efecto (salvo en el caso del descanso cuando dormimos, que explicaremos en esa aplicación). Ahora estamos preparados para empezar el ejercicio.
4. Cogemos aire por la nariz y lo dirigimos hacia el abdomen, ¿cómo? Si lo estamos haciendo bien, notaremos que nuestra tripa se hincha poco a poco. También lo podemos comprobar poniendo una mano sobre nuestro abdomen y notaremos que al inspirar la mano sube. Esto no lo hacemos con los músculos abdominales, sino al coger aire con el músculo al diafragma. Aclaraciones:
 - a. Si al coger aire, como tenemos la boca abierta por Bovi7, nuestra reacción natural es coger el aire por la boca, intentaremos aprender a respirar por la nariz aunque la boca esté abierta. ¿Por qué? Porque la nariz cumple tres funciones importantes antes de que nuestro aire llegue a los pulmones: limpia, calienta y humidifica el aire que respiramos (no nos paramos en explicar profundamente esto pero cualquiera lo puede comprobar en libros al alcance de todos). Por otra parte, la elevada resistencia de respirar por la nariz (debido al camino más largo que recorre el aire y el roce), hace que trabajemos más los músculos respiratorios y en especial el diafragma.

PARA EVITAR INSPIRAR POR LA BOCA lo haremos de una forma muy sencilla: ponemos un dedo sobre el orificio de entrada del aire de Bovi7 y cogemos aire por la nariz lentamente, con normalidad. Una vez que comencemos a inspirar, retiramos el dedo y notaremos como nuestro cuerpo sigue cogiendo aire por la nariz, a pesar de la boca abierta. Haciendo este gesto varias veces, lograremos realizar la respiración por la nariz de manera sencilla sin tener que poner el dedo en Bovi7 para nada.

- b. Hay casos en que respirar por la boca es casi obligado (por obstrucciones, resfriados, mientras dormimos si tenemos problemas respiratorios etc.) Por eso Bovi7 no tiene válvulas ni su diseño impide que el aire entre por la boca, ya que hay casos en que necesitaremos

- que la boca esté abierta también para inspirar (lo veremos en la aplicación del descanso).
- c. Si ya conseguimos inspirar por la nariz y mandar el aire hacia el abdomen, pasamos al siguiente paso.
5. Al coger aire inflaremos el vientre lentamente, cuando notemos la necesidad de expulsar el aire lo haremos por la boca con total libertad. Poco a poco intentaremos que nuestro tiempo de inspiración se iguale al de espiración si notamos que nos cuesta inspirar aire (aunque no hay porque obsesionarse con los tiempos), luego respiraremos con total libertad sin hacer caso al tiempo que empleamos en cada fase.

Lo que podemos notar al comenzar es que cuando enviemos aire al vientre, haya cierta resistencia por parte del diafragma, esto se debe a que por nuestra actividad, postura o tener el abdomen apretado (por nuestra ropa, por el embarazo, por comer demasiado etc.) hemos perdido eficacia en la respiración y nos oxigenamos mal.

Para ello, hay que prestar atención al diafragma y notaremos como con cada inspiración va cediendo cada vez más y nos permite introducir sin esfuerzo cada vez más aire en nuestros pulmones. Se puede inspirar de forma continuada o a pequeños golpes de inspiración hasta que ceda un poco el diafragma, para luego seguir cogiendo aire de forma continuada. Lo bueno de Bovi7 es que no importa cuándo lo necesitemos, la boca está preparada para expulsar el aire acumulado y no sentir incomodidad alguna al hacerlo.

Hay muchos ejercicios respiratorios que se pueden realizar a partir de este momento, pero al lograr reparar la elasticidad de nuestro diafragma (no olvidemos que es un músculo), ya habremos obtenido equilibrio, oxigenación y fuerza para nuestra actividad diaria. En este proceso tardaremos de uno a cinco minutos.

EJERCICIO MÁS COMPLETO CON BOVI7.

Si lo deseamos, cuando hayamos completado lo aprendido hasta ahora, estaremos preparados para realizar una respiración completa en la misma postura. Es decir, la respiración abdominal seguida de la respiración media (o torácica) y la alta (o clavicular).

- Realizaremos la RESPIRACIÓN COMPLETA (mejor tumbados que sentados), para ello comenzamos con la respiración abdominal (PASOS DEL 1 AL 5) y después incorporamos la torácica y la clavicular que explicamos ahora un poco más.

RESPIRACIÓN TORÁCICA

- a) **T**orácica, la notamos al poner las manos en los costados con el dedo pulgar hacia atrás. Al coger aire hacia esa zona (después de haber hinchado el vientre), notaremos que esa zona se dilata (son los músculos intercostales y la espalda).
- b) **C**lavicular, tras haber llenado casi todo el pulmón, queda hinchar el vértice superior de los pulmones. Para ello, situamos las puntas de los dedos debajo de la clavícula y notaremos que

cuando el aire llegue a esa zona, se hincha levemente. Expulsamos el aire y volvemos a realizar todo el proceso.

- c) Cuando hayamos logrado familiarizarnos con los tres tipos de respiración, realizar toda la respiración completa (diafragmática, torácica y clavicular) unas 7 veces.

Lo realizaremos sin gran esfuerzo (para ello, cuando lo necesitemos expulsaremos el aire a través de **Bovi7** y volveremos a realizar otra respiración completa). Notaremos que cada vez nuestros pulmones se hinchan más y nuestra oxigenación nos permite respirar sin esfuerzo porque no hay escasez de oxígeno en el organismo. Nunca se forzará la respiración, sólo hay que coger aire hasta donde nos resulte agradable.

Anteriormente hemos visto como practicar la respiración abdominal y torácica. Con Bovi7 también se puede practicar la **respiración jadeante**:

RESPIRACIÓN **J**ADEANTE

Se trata de respirar con rapidez y de forma entrecortada, para que la parte superior del tórax suba y baje, sucesivamente.

Este tipo de respiración es muy útil durante la dilatación, impidiendo que durante las contracciones el fondo del útero y el diafragma entren en contacto. También sirve para controlar el deseo de empujar cuando todavía no es el momento.