

EL AGUA COMO MEDIO DE PREPARACIÓN PARA EL NACIMIENTO

AUTORES: Luisa Ponce Cornejo; Beatriz Calvo Rodríguez; M^a José Fernández Valero. Especialistas en Enfermería Obstétrico-Ginecológica (MATRONA) .

CONTEXTO Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

La educación maternal (EM) en el agua, surge como alternativa a los cursos tradicionales de educación maternal.

El agua es el medio ideal para que la mujer en estado de gestación se mueva. La capacidad de flotación e ingravidez que proporciona el líquido favorecen la relajación y libertad de movimientos, de forma que la embarazada pueda adoptar posturas incómodas e imposibles de realizar en tierra.



DESCRIPCIÓN Y OBJETIVOS:

Los objetivos de la intervención que proponemos son:

- ❖ La máxima difusión de la preparación para el nacimiento en el medio acuático como alternativa a la EM tradicional.
- ❖ Informar y brindar a las gestantes y sus parejas la posibilidad de realizar EM en el agua para aumentar el bienestar y adquirir confianza a través del conocimiento y dominio del propio cuerpo.

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DESARROLLADOS:

El inicio de la EM en el agua suele ofertarse a partir del 5^o mes de gestación.

Las sesiones se organizarán de la siguiente manera: (10 parejas por mes)

El horario de la sesión será de 2 horas semanales (1 hora, dos veces a la semana).

La práctica en la piscina tendrá una duración de 60 minutos aproximadamente:

- Calentamiento: 5 min dentro del agua.
- Sesión práctica: 45 a 50 min.
- Relajación: 10 min.

Las dinámicas se organizarán en 8 sesiones de una hora que se repetirán de forma cíclica.

Movimientos Aeróbicos

Fuerza – Resistencia

Elasticidad

Respiratorio

LECCIONES APRENDIDAS:

- ✓ La EM trata de aumentar la confianza y conocimientos de la embarazada para contribuir a vivir su embarazo, parto y crianza de forma más satisfactoria.

9 JORNADAS DE SALUD PÚBLICA GRANADA, 14 AL 18 DE DICIEMBRE

redes
un tiempo para la acción en salud pública