

## Educación Maternal Guía de Estudio de la Unidad 5

### Unidad 5. Actividades para la educación maternal durante el embarazo, parto y puerperio

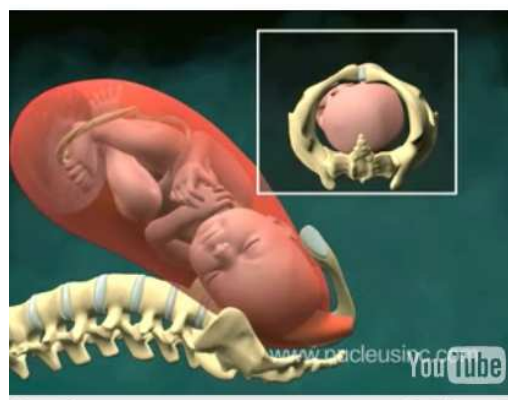
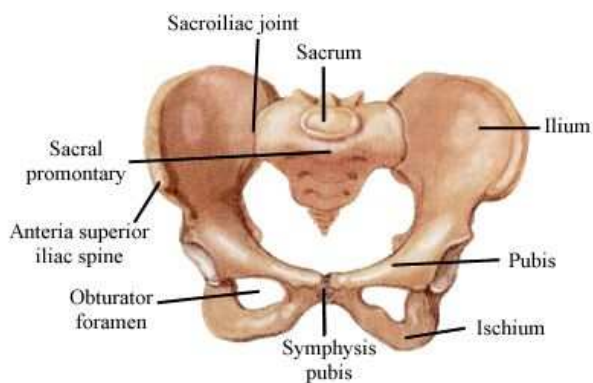
- Introducción
- Objetivos
- Contenidos del módulo
- Metodología docente
- Evaluación
- Bibliografía



#### Introducción

El parto humano es un proceso dificultado por la peculiar forma de la pelvis (consecuencia de la bipedestación) y del gran tamaño relativo de la cabeza fetal con respecto al resto del cuerpo (consecuencia del mayor desarrollo del cerebro en el ser humano). La cabeza fetal no es completamente esférica ni la pelvis completamente redonda, por lo que la cabeza debe adaptarse para encontrar el camino adecuado por el que poder descender. Las estructuras óseas y ligamentarias de la pelvis también experimentan una serie de cambios para favorecer este descenso y el cuello del útero debe modificarse para permitir la salida del feto.

Todas estas modificaciones y adaptaciones se tienen que coordinar de tal manera que el nacimiento del neonato sea un éxito.



Una de las actividades que se desarrollan para favorecer el nacimiento son los cursos de educación maternal o de preparación al parto. En ellos, como vimos en la unidad 1, se utilizan una serie de actividades encaminadas fundamentalmente a disminuir el miedo en la gestante y a mejorar su preparación al parto y posterior recuperación puerperal.

Estas actividades son:

- **Información.** Ofreciendo información completa e individualizada, la embarazada puede cubrir sus conocimientos deficientes sobre las adaptaciones al embarazo, las visitas de control, las exploraciones durante el embarazo, los signos de alarma, la educación para la salud referida a la nutrición, uso de fármacos, prevención de defectos congénitos, posibles complicaciones del embarazo... De estos aspectos nos hemos ocupado en unidades anteriores.
- **Ejercicios físicos.** Si no existe contraindicación, la educación maternal incluye un programa de ejercicios moderados adecuado a la embarazada y a su edad de gestación. Con ellos se pretende aumentar el tono y elasticidad de los músculos que más se van a sobrecargar durante el embarazo y el parto: músculos abdominales, músculos del periné, músculos de la espalda, caderas y piernas. Tras el parto, es de gran importancia también seguir trabajando esta musculatura para favorecer la involución de las adaptaciones maternales al embarazo y mejorar la recuperación puerperal, para evitar sobre todo complicaciones hemorrágicas, circulatorias, y estáticas (prevenir los prolapsos genitales).
- **Ejercicios respiratorios.** Durante el embarazo eutócico, madre e hijo tienen garantizado el aporte necesario de oxígeno. Los ejercicios respiratorios se utilizan durante el embarazo para coordinar ejercicio y respiración, para alcanzar más fácilmente la relajación y para aprender una serie de patrones respiratorios para las diferentes fases del parto que le servirán para disminuir el dolor.
- **Ejercicios de relajación.** En educación maternal, la relajación de las embarazadas se aprovecha para reforzar y facilitar su aprendizaje, al mismo tiempo que aprenden a detectar las zonas de tensión para poder relajarlas, aspecto muy importante para aplicar en el momento del parto. Existen varias técnicas de relajación, la embarazada aprenderá aquella con la que le sea más cómodo relajarse y deberá practicar en casa, para reforzar el aprendizaje.

En esta unidad explicamos las bases del uso de estas actividades, que son tan importantes en el periodo grávido puerperal que se considera de riesgo a toda embarazada que por cualquier causa no haya realizado los cursos de educación maternal.

Existen en la actualidad muchas otras actividades aplicadas a la preparación al parto como la matronatación, la musicoterapia, la colorterapia, la acupuntura, existen cursos on line (podéis ver una demo en la siguiente dirección:

<http://www.preparacionalparto.eu/course/view.php?id=13>)

## Objetivos

---

Al finalizar el estudio de las actividades de educación maternal para el embarazo, parto y puerperio, el alumno *"deberá estar motivado"* y *"será capaz"* de:

- Definir y/o describir y/o realizar los ejercicios físicos para la educación maternal durante el ciclo grávido-puerperal.
- Definir y/o describir y/o realizar los ejercicios de relajación para la educación maternal durante el ciclo grávido-puerperal.
- Definir y/o describir y/o realizar los ejercicios respiratorios para la educación maternal durante el embarazo.
- Administrar cuidados ante las necesidades y/o problemas y prevención de complicaciones en los ejercicios físicos utilizados en educación maternal.
- Administrar cuidados ante las necesidades y/o problemas en los ejercicios de relajación utilizados en educación maternal.
- Administrar cuidados ante las necesidades y/o problemas y prevención de complicaciones en los ejercicios respiratorios utilizados en educación maternal

## Contenidos del módulo

---

### Unidad 5. Actividades para la educación maternal durante el embarazo, parto y puerperio

*Formación a través del aula virtual*

Tema 14. Adaptación materno ovular al ejercicio físico

*Formación presencial*

#### **Seminario 4. Temas 15 y 16**

Tema 15. Ejercicios físicos durante el embarazo. Mecánica corporal y tonificación del Suelo Pélvico.

Tema 16. Ejercicios de recuperación para el puerperio

#### **Seminario 5. Temas 17 y 18**

Tema 17. Ejercicios respiratorios de preparación al parto

Tema 18. Ejercicios de relajación para la preparación al parto

## Metodología docente

---

Siguiendo la metodología de la asignatura, el módulo se impartirá de forma semipresencial. Los contenidos presenciales del módulo se imparten en forma de seminarios voluntarios. En el campus virtual, el alumno tiene a su disposición los contenidos del módulo en el aula

virtual de la asignatura y dispone de un tiempo para realizar la prueba de evaluación continua (PEC) correspondiente al módulo.

La realización de la prueba de evaluación continua (PEC) será obligatoria para aquellos alumnos que quieran realizar la evaluación continua de la asignatura.

Para el estudio y el aprendizaje de este módulo vamos a dedicar desde el día 17 al 30 de mayo.

**¡IMPORTANTE! EL 30 DE MAYO ES EL ÚLTIMO DÍA DE ENTREGA DE TODAS LAS PECS (INCLUIDA LA PEC 5)**

## Evaluación

---

Actividades OBLIGATORIAS para los alumn@s que quieran seguir la evaluación continua:

- Realizar la prueba de evaluación continua 5 (PEC 5). Para su realización podéis consultar los contenidos del tema 14, así como la bibliografía referida en la guía de estudio. Podéis consultar cualquier duda en la Tutoría del aula virtual.
  - Fecha y hora límite de entrega:
    - **Fecha final de entrega de todas las pecs: 30 de mayo, a las 23.00 horas**
  - Tenéis el examen disponible en la herramienta de evaluación, en el área de Evaluación de la unidad.
  - Os aconsejamos que imprimáis primero el examen y cuando tengáis seguras las respuestas, lo rellenéis y lo enviéis.
  - Podéis realizar el examen las veces que queráis, pero es mejor que primero os aseguréis de vuestras respuestas, para obtener una mejor calificación, ya que la calificación final del examen será la media de todas las veces que lo enviéis.
  - Cada vez que abráis el examen las preguntas y respuestas os aparecerán en diferente orden. Tenedlo en cuenta al pasar vuestras respuestas.
  - La PEC 5 es un cuestionario de 20 preguntas tipo test, de respuestas múltiples.
  - En algunas preguntas, las respuestas verdaderas pueden ser más de una.

## Actividades voluntarias del módulo

Seminario 4. Temas 15 y 16

Seminario 5. Temas 17 y 18

Los seminarios se realizarán en cada Campus Universitario, en las aulas correspondientes para la docencia presencial de la asignatura, según la organización de los seminarios, dentro de la herramienta de Planificación.

- La asistencia a los seminarios es voluntaria.

- En cada Campus se harán 2 grupos por cada seminario, salvo adaptaciones en la organización docente. El alumno podrá asistir en la fecha que prefiera.
- Cada seminario dura unas 2 horas.

El profesor, podrá ofrecer la posibilidad de entregar la tarea de los seminarios vía on line (con fecha límite de entrega) a través de un buzón de entrega, para aquellos alumnos que no puedan asistir al seminario.

### **Bibliografía**

---

- Walker C. Fisioterapia en obstetricia y ginecología. Barcelona: MASSON SA; 2006
- Stephenson R, O'Connor L. Fisioterapia en obstetricia y ginecología. Segunda Edición. Madrid: Mc Graw-Hill-Interamericana; 2003
- Pirie L. El Deporte durante el Embarazo. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana; 1989
- Proceso Asistencial integrado de atención al embarazo, parto y puerperio. Disponible en:URL:  
<http://www.juntadeandalucia.es/salud/procesos/procesos.asp?idp=23>
- Embarazo, Parto y Puerperio. Recomendaciones para los futuros padres. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía
- Recursos para cursos de preparación al parto:
  - Recursos de información para embarazadas y preparadores:
    - <http://www.preparacionalparto.net/>
    - [http://www.preparacionalparto.com/menu\\_principal.swf](http://www.preparacionalparto.com/menu_principal.swf)