

# Alternativas para una preparación al parto diferente

La preparación al parto se considera una herramienta útil para aquellas mujeres que se encuentran viviendo un embarazo, principalmente porque en nuestro país el momento del nacimiento tiene connotaciones culturales muy negativas que pueden interferir en el proceso fisiológico.

Cada vez más mujeres se encuentran sanas y activas en esta etapa, por lo que demandan algo diferente a los clásicos ejercicios estáticos que han sido la base durante años de la educación maternal. La inclusión en las clases de ejercicios de pilates, yoga, fitball o incluso tonificación, le dan un toque atractivo y aumenta la calidad percibida por las asistentes.



## Objetivos

Identificar beneficios reales y percibidos de participar en un programa de estas características.

## Material y Método

Tras un período de formación en las diferentes disciplinas propuestas, se forman clases de 10 gestantes como máximo, de una hora de duración, dos veces en semana.

Una vez finalizado el embarazo y el parto se les entrega una encuesta de satisfacción para obtener la información que buscamos. Además recopilamos los datos referentes al tipo de parto para poder completar los resultados.



## Desarrollo

La evidencia científica insiste en que el ejercicio físico moderado en el embarazo resulta muy beneficioso tanto para la madre como para su bebé. El parto y la recuperación posterior también se ven mejorados.

Sin embargo, los manuales de preparación al parto de que disponemos continúan basándose en los clásicos ejercicios pasivos que las embarazadas llevan años poniendo en práctica.

Hoy en día disponemos de múltiples disciplinas que adaptadas al embarazo pueden dar un toque más dinámico, atractivo y enriquecedor a las clases.

Las mujeres embarazadas como usuarias, demandan cada vez más un servicio de calidad, sobre todo cuando se encuentran viviendo un período que tiene una gran importancia para ellas.

La práctica de estos ejercicios mejora su estado físico, por lo que se sienten mejor y a la vez más seguras de si mismas para enfrentarse al momento del parto.

## Discusión y conclusiones

Tras un año realizando la actividad los resultados obtenidos son los siguientes:

- El 100% de las asistentes ha encontrado mejoría en las molestias más típicas del embarazo y ha llegado al momento del parto sintiéndose muy capaces de afrontar el mismo.
- Los resultados obstétricos son muy buenos como se puede observar en la tabla,
- aunque la muestra es muy escasa para sacar conclusiones. Necesitaríamos más tiempo para confirmar resultados
- El grado de satisfacción es muy alto y todas las participantes repetirían la experiencia.

Nº embarazadas	43
Eutócicos	40
Instrumentales	1
Cesáreas	1