



Unidad de Preparación a la Maternidad

Fundación Jiménez Díaz



Los **Servicios de Rehabilitación y Ginecología** de la FJD han puesto en funcionamiento una **Nueva Unidad de Preparación a la Maternidad**, dirigida a embarazadas y mujeres que hayan dado a luz recientemente.

Los programas son impartidos conjuntamente por **matronas y fisioterapeutas especializadas en uroginecología**.

La nueva Unidad imparte tres tipos de programas, cuya metodología se describe a continuación.



Unidad de Preparación a la Maternidad

Fundación Jiménez Díaz

1. PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD

OBJETIVOS:

- Potenciar la vivencia feliz y consciente de la maternidad y el parto.
- Realizar una preparación física durante el embarazo, orientada al fortalecimiento global de la musculatura, reeducación postural estática y dinámica, preparación del suelo pélvico y prevención o mejora de posibles complicaciones (lumbalgias, cialgias, incontinencia urinaria, varices, etc).
- Facilitar la participación activa de la pareja en el embarazo y el parto.
- Desarrollar y consolidar vínculos afectivos padres - hijos.
- Preparación psicofísica al parto (ejercicios respiratorios, relajación y técnicas posturales).
- Potenciar la lactancia materna.
- Eliminar posibles ideas erróneas referentes al embarazo, parto y puerperio.
- Evitar posibles complicaciones derivadas del proceso

ACTIVIDADES:

- Sesiones semanales teórico - prácticas de 2 horas ó 2 horas y media.
- Las cuatro primeras sesiones se impartirán entre las semanas 16 y 19 de gestación y las cuatro restantes entre la 30 y la 33 (aproximadamente).

METODOLOGÍA:

- Sesiones teórico prácticas.
- Medios audiovisuales.
- Técnicas de mecánica grupal.



Unidad de Preparación a la Maternidad

Fundación Jiménez Díaz

2. PREPARACIÓN AL POSTPARTO INMEDIATO

OBJETIVOS:

- Recuperación física y estética, con tonificación global del cuerpo.
- Aprendizaje de técnicas de gimnasia abdominal hipopresiva.
- Fortalecimiento del suelo pélvico para prevenir posibles complicaciones o tratarlas en caso de que aparezcan (incontinencia urinaria, prolapsos, problemas sexuales, etc).
- Fomentar el vínculo madre hijo, estimulación precoz, masaje del bebé, lactancia, autoestima materna, etc.

ACTIVIDADES:

- 3 sesiones hacia las semanas 6, 7 y 8 del postparto.

METODOLOGÍA:

- Sesiones teórico-prácticas.
- Medios audiovisuales.
- Técnicas de mecánica grupal.

3. VALORACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

OBJETIVOS:

- Prevenir y detectar posibles complicaciones de la musculatura del suelo pélvico.

ACTIVIDADES:

- 1 sesión individual.

METODOLOGÍA:

- Exploración funcional de la musculatura del suelo pélvico.

