

PROGRAMA DE SALUD: PROMOCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO MODERADO DURANTE EL EMBARAZO Y SU INFLUENCIA POSITIVA EN EL PROCESO DE PARTO Y POSTPARTO

Autor/es: Ana Ricón Bona

META. Crear una estructura motora, teórico-práctica, que corresponda a una correcta concepción integral del cuerpo y su función social durante el embarazo

OBJ. GENERAL. Concienciar a las futuras madres de la influencia positiva del ejercicio físico moderado durante el embarazo y los beneficios en el proceso de parto y puerperio

OBJ. ESPECÍFICO. Proporcionar a las embarazadas del centro de salud un programa de ejercicio físico moderado, flexible y ameno, con el fin de motivarles a mantener un hábito activo saludable.

OBJ. OPERATIVOS

- ❖ Conseguir una vivencia consciente y sin temor del proceso del alumbramiento
- ❖ Reconocer los cambios físicos que se producen durante el embarazo
- ❖ Motivar un hábito activo saludable
- ❖ Manifestar una reducción de la ansiedad
- ❖ Conocer al menos 1 actividad física recomendable durante el embarazo
- ❖ Prevenir la disfunción de suelo pélvico
- ❖ Identificar al menos 1 ejercicio para la prevención de la disfunción de suelo pélvico
- ❖ Conocer las condiciones del ejercicio posparto; intensidad máxima alcanzable en función de la edad
- ❖ Conseguir la autonomía de control corporal y mental



EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE SALUD

- ✓ Método de trabajo **didáctico**, pero a la vez **efectivo, organizado y distribuido**; alternando **teoría y práctica**, de tal manera que las futuras madres lo encuentren **agradable, ameno y útil**.
- ✓ Planteamiento de trabajo **progresivo**, comenzando con actividades suaves y **asequibles**.
- ✓ Se espera al acabar que las participantes tengan tan **interiorizado los beneficios del ejercicio físico durante el embarazo, el proceso de parto y postparto**, que sean **capaces de realizarlo y transmitirlo de manera saludable y enriquecedora para ellas y sus allegados**.



RECURSOS NECESARIOS

Folletos informativos

Folios con el contenido educativo

Reproductor de música

Encuestas de valoración del programa de salud



CENTRO DE SALUD



Póster informativo

Aula con capacidad para 20 personas

1 profesional de enfermería para dirigir el grupo

1 matrona (*abordaje multidisciplinar, en colaboración*)

Las esterillas y demás material para la realización del ejercicio deberá ser aportado por cada participante.

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	TIEMPO DE DURACIÓN												
	1 MES				2 MES				3 MES				
	LUNES												
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
TEORÍA	Fisiología	■	■										
	Beneficios	■	■										
	Recomendados	■	■										
	Síntomas	■	■										
PRÁCTICA	Asanas Yoga					■	■	■	■	■	■	■	■
	Lim. pparto											■	■
EVALUACIÓN	Suelo Pélvico	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Yoga					■	■	■	■	■	■	■	■
	Brainstorming												■
	Teatro												■

