

**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	<u>Asanas Yoga</u>																
	Lim. pparto																
	Suelo Pélvico																
EVALUACIÓN	Yoga																
	Brainstorming																
	Teatro																

