

Programas de Preparación al Parto en Gestantes

I Jornadas Nacionales de Comunicación en Salud
IV Jornadas Autonómicas de Comunicación en Salud

Segura Luján, María Inés; López Navarro, Claudia
maria_ines_seg@hotmail.es

INTRODUCCIÓN

Los programas de preparación al parto son de suma importancia, ya que, producen numerosos beneficios.

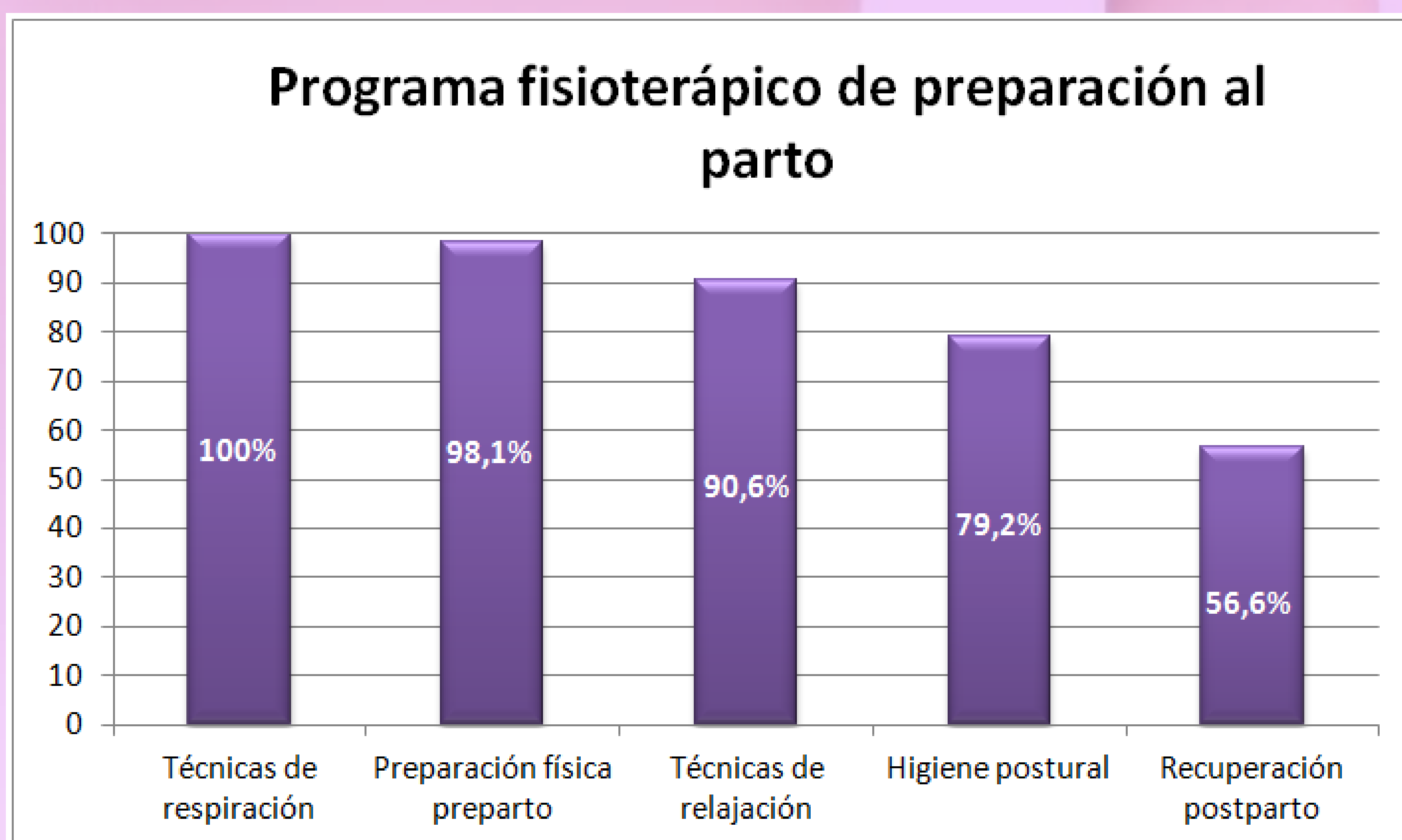
METODOLOGÍA

Para el diseño del estudio se realizó una revisión bibliográfica en las diferentes bases de datos biosanitarias (Web of Science, Elsevier, Pubmed, La Biblioteca Cochrane Plus, Dialnet, Cinahl, Science Direct, Lilacs y Cuiden). Como resultado de la búsqueda y posterior análisis de los artículos encontrados, se seleccionaron 3 artículos que se adecuaban a los criterios de inclusión y exclusión (no más de 10 años de antigüedad).

Palabras clave: prenatal education, training, pregnant women, physical therapy.

RESULTADOS

Dentro de los diferentes programas de preparación al parto se pudieron diferenciar diversas técnicas en mayor o menor proporción, destacando las siguientes:



RECOMENDACIONES

Inicio antes del 5º mes de gestación

Mínimo de 10 semanas de duración

Mínimo 10 Sesiones en Postparto

Equipo multidisciplinar

CONCLUSIONES

Los programas de preparación al parto deben estar compuestos por técnicas de respiración, preparación física preparto, técnicas de relajación, higiene postural y un programa de recuperación postparto. La combinación de estas técnicas disminuyen el dolor postparto, los problemas de espalda, el número de partos instrumentados, el miedo al parto y las molestias del embarazo.

REFERENCIAS

1. Domingues MR, Bassani DG, da Silva SG, Coll CDVN, da Silva BGC, Hallal PC. Physical activity during pregnancy and maternal-child health (PAMELA): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* [Internet]; 2015;16(1). Available from: <http://www.trialsjournal.com/content/16/1/227>
2. Cuesta-Vargas a. I, González-Sánchez M. Calidad de vida relacionada con la salud tras un programa comunitario de hidrocinesiterapia para embarazadas. *Rev Iberoam Fisioter y Kinesiol.* 2010;13(1):22–8.
3. Miquelutti M, Cecatti J, Makuch M. Developing strategies to be added to the protocol for antenatal care: An exercise and birth preparation program. *Clinics* [Internet]. 2015;70(4):231–6. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-59322015000400231&lng=en&nrm=iso