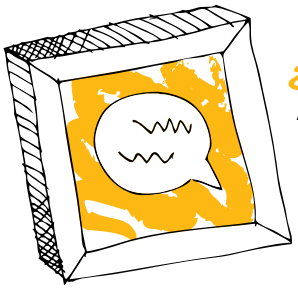
Preparándonos para el trabajo de parto

Repasemos:

Al iniciar la reunión, demos la bienvenida y luego preguntemos a las y los participantes:

- ¿Quiénes pueden ayudarnos a recordar lo que conversamos en la reunión pasada?
- ¿Quiénes lograron hacer en su casa la actividad que pedimos al final de la reunión pasada? ¿Cómo les fue?
- ¿Qué preguntas o dudas han quedado después de practicar la actividad?



¿Qué vamos a aprender?

Algunos ejercicios físicos que ayudan a la circulación y fortalecen para la labor de parto.

DIALOGUEMOS: Vamos a ver unas fotos, para conversar sobre lo que conocemos de este tema.

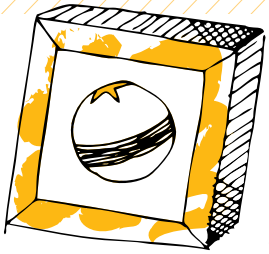


¿Qué ejercicios pre-natales hizo usted cuando estaba embarazada?

¿Por qué cree que es importante hacer ejercicios pre-natales?

¿Qué ejercicios pre-natales le gustaría practicar en su hogar al estar embarazada?





Actividad:
"Ejercicios para el parto"

Vamos a practicar varios ejercicios que ayudan a estar más fuertes y listas para el momento del parto.

¿Qué vamos a necesitar?

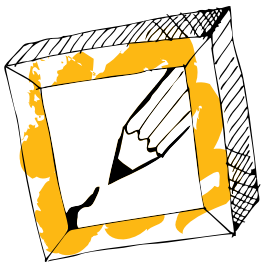
- **Colchonetas o petates**
- **Hoja de ejercicios pre-natales**

¿COMO LO VAMOS A HACER?

- Pidamos a las madres embarazadas que formen parejas para practicar unos ejercicios; Cada pareja se coloca en una colchoneta o petate, luego se les entrega una hoja de los ejercicios que van a practicar.
- Con ayuda de una de las madres hagamos una muestra de los ejercicios de fortalecimiento del abdomen y periné que se señalan en la hoja (uno por uno). Después las parejas toman turnos para realizar el ejercicio demostrado y ayudar a la compañera.
- También mostremos ejercicios de respiración profunda para el momento del parto, dando tiempo para que todas practiquen un rato.
- Al finalizar, cada una de las madres reflexiona sobre cómo se sintió al practicar el ejercicio – si le costó, si se sintió bien, o si necesita más práctica para hacerlo bien, etc.

ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Idealmente la pareja de esposos debería aprender juntos los ejercicios, para que él la apoye al hacerlos en casa.



Para finalizar:
¿Qué aprendimos hoy?

Ahora, repasemos lo que hemos discutido hoy.

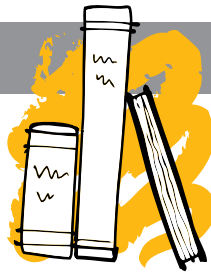
- ¿Cómo se sienten después de esta reunión? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los dos puntos más importantes que han aprendido hoy?
- ¿Que harán de manera diferente de acuerdo a lo que han aprendido en esta reunión?
- ¿Cuáles son los puntos que más les gustaron?¿Hay algunas cosas que no les gustaron?
- ¿Les quedó alguna duda, inquietud o pregunta sobre lo que hemos platicado?
- ¿Algo más que quieran compartir?

Para concluir, ¿Tienen alguna recomendación para mejorar esta reunión cuando se realice con otras personas? *(Hay que explicar que al contestar estas preguntas, los participantes estarán ayudando a que la reunión sea aún mejor en el futuro para otros madres y padres que tengan bebés).*

Para hacer en casa:

- Que las madres embarazadas practiquen cada día en su casa los ejercicios para seguir fortaleciendo sus cuerpos hasta el día del parto.
- Que los esposos aprendan a ayudar a sus esposas con los ejercicios de respiración para lograr mayor concentración y oxigenación durante la labor de parto.

Información básica para la y el facilitador:



Conociendo más sobre los ejercicios pre-natales:

1 - Los ejercicios apropiados ayudan a:

- Aliviar los dolores de espalda y mejorar la postura de la embarazada al fortalecer y tonificar los músculos de la espalda, nalgas y muslos.
- Reducir el estreñimiento al acelerar el movimiento de los órganos intestinales.
- Prevenir el desgaste de las articulaciones al activar los fluidos lubricantes en ellas; las coyunturas se aflojan en el embarazo debido a los cambios hormonales.
- Ayudan a dormir mejor al aliviar el estrés y la ansiedad que pueden quitar el sueño.
- Preparar a la madre y su cuerpo para el nacimiento. El tener los músculos fuertes y un corazón en buenas condiciones, facilita en gran manera el trabajo de parto. Controlar la respiración ayuda a manejar el dolor. En el caso de que el parto sea prolongado, los ejercicios que se han estado haciendo incrementaran la habilidad de resistirlo.
- Ayuda a recuperar la condición del cuerpo antes del embarazo, de una forma más rápida. Durante el embarazo, el cuerpo acumula mucha grasa. Si se continúa ejercitando durante el embarazo (asumiendo que hacía ejercicio antes de embarazarse), el incremento de grasa será menor. Pero no se debe tratar de perder peso con el ejercicio durante el embarazo. Para la mayoría de las mujeres, el reto es mantener su nivel de condición física durante todo el embarazo.

2 - Tipos de ejercicios:

- Caminar es un buen ejercicio, ya que es algo que se hace a menudo. Antes de caminar, hay que darse unos minutos para calentar, y al terminar, darse otros minutos para enfriarse y descansar. Caminar por lo menos 30 minutos diariamente. Comenzar caminando 3 días a la semana e ir aumentando.
- Contraer (apretar) los músculos de las piernas beneficia la circulación de la sangre desde ellas hasta los pulmones, reduciendo el riesgo de venas varicosas.
- Estirar los brazos y respirar permite una expansión adicional del pecho que facilita la respiración la cual es muy importante durante el parto; también mejora la postura, al tiempo que fortalece los músculos bajos de la espalda.
- Contraer y fortalecer los músculos que se encuentran debajo de la vejiga y el útero previene que estos órganos se "caigan" (soporte para estos órganos).

3- Limitar o evitar los ejercicios si tiene:

- Presión alta por causa del embarazo
- Contracciones antes del tiempo indicado
- Sangrado de la vagina
- Una repentina secreción de fluidos de la vagina, debido a una ruptura prematura de las membranas que envuelven el feto (el feto "nada" en estos fluidos adentro del vientre)

4- Ejercicios para evitar:

- La mayoría de los doctores recomiendan que las embarazadas eviten los ejercicios que requieren que se acuesten en sus espaldas, después de los tres primeros meses del embarazo.
- Es muy sabio evitar (a menos que su doctor le diga que puede hacerlo) cualquier actividad que incluya:
  - Demasiado movimiento, como rebotar, saltar, movimientos de subir y bajar el cuerpo.
  - Un cambio repentino de orientación.
  - Peligro de lastimar su abdomen.

5- Evitar estilos de vida que no son sanos como fumar y consumir alcohol:

El alcohol y el tabaco no solamente afectan la salud de la madre sino también la de su bebé, ya que causan condiciones serias como la posibilidad de tener abortos o bebés con bajo peso y baja talla al nacer. Las embarazadas deben abstenerse del alcohol y de fumar durante el embarazo.