

CICLO DE ANATOMÍA Y PREPARACIÓN AL PARTO
Anatomía, Integración y Movimiento® de Núria Vives

Ciclo especial para matronas, fisioterapeutas y otros profesionales que acompañan a la mujer en la preparación al parto.

Módulo 3: LA RESPIRACIÓN EN EL PARTO - 15 horas
Técnicas respiratorias y parto

Presentación

Durante los últimos treinta años, en la mayoría de hospitales de España se ha invitado a la mujer a utilizar unas técnicas respiratorias para facilitar la dilatación y optimizar el expulsivo. Sin embargo, en los últimos años otras técnicas respiratorias se evidencian igualmente eficaces cuestionando incluso las anteriores.

Actualmente nos encontramos con criterios muy diferentes dependiendo del hospital, del ginecólogo de turno, de la matrona que acompaña, de la matrona que ha preparado a la mujer en primaria, e incluso de la profesional que ha dado clases privadas a la mujer embarazada. Esta situación no ayuda a la mujer, que con frecuencia llega a su parto preocupada por si sabrá respirar.

El curso propone dar una base anatómica científica para poder analizar y comprender desde la cinética respiratoria todas las técnicas que se están proponiendo y utilizando en la actualidad en el marco del parto fisiológico y eutócico.

Objetivo general:

En el contexto de la preparación al parto, el objetivo es poder acompañar a la mujer en el gesto respiratorio que más le convenga y para ello conocer y comprender el acto de respirar (la cinética respiratoria según Blandine Calais-Germain) y su función en las diferentes etapas del parto.

El objetivo principal es poder transmitir a la mujer la confianza en su propia respiración.

Objetivos específicos:

Observar cómo es la propia respiración.
Permitir que fluya, se expanda y se vuelva consciente en la acción o en la quietud.
Comprender todas las fuerzas que participan en los movimientos de la inspiración y la espiración.
Experimentar y explorar la gran diversidad de formas de respirar que acompañan al gesto respiratorio, en este caso en el proceso del parto.
Poder distinguir las diferentes respiraciones espontáneas que utiliza la mujer durante el parto.
Conocer las fuerzas que están en juego en cada una de ellas.
Observar y reflexionar sobre los beneficios e inconvenientes de todas estas respiraciones según las diferentes etapas del parto.

Contenidos del curso:

Presentación del gesto respiratorio con los tres parámetros: Flujo, volúmenes y localizaciones.
El pulmón y su rol de elástico pulmonar en el juego de los dos cajones del tronco (torácico y abdominal).
Músculos inspiradores y espiradores y su influencia sobre el abdomen y su contenido: la matriz y el bebé.
El diafragma. Estructura. Su rol y su influencia (beneficios e inconvenientes) en los diferentes tiempos del proceso del parto.
Los músculos inspiradores costales. Su rol e influencia (beneficios e inconvenientes) en los diferentes tiempos del proceso del parto.
Los abdominales. Su rol visceral. Su influencia (beneficios e inconvenientes) en los diferentes tiempos del proceso del parto.
Las fuerzas que intervienen en el expulsivo.
Análisis de las diferentes respiraciones en el expulsivo: El pujo en apnea, en espiración de reposo y en espiración de V.R.E. Ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.
El periné. Su adaptación durante el proceso del parto. Influencia de la respiración sobre el periné. Beneficios e inconvenientes de las distintas respiraciones utilizadas.
La respiración y su interrelación con la posición corporal.
Prácticas en diversas posiciones y movimientos para experimentar e integrar los conocimientos estudiados en los módulos anteriores.

Metodología:

La original forma de estudio de anatomía para el movimiento creado por Blandine Calais-Germain es de gran ayuda para abordar un tema tan complejo y lleno de mitos e ideas como es la respiración. Utiliza documentos, dibujos, modelos óseos tridimensionales de la pelvis, de la caja torácica, del diafragma, la palpación sobre el propio cuerpo, etc... alternando constantemente la teoría con prácticas diversas. El método Anatomía, Integración y Movimiento® de Núria Vives propone una pedagogía basada en el respeto del propio ritmo para experimentar, sentir e integrar en el propio cuerpo la gran variedad de propuestas respiratorias. Para ir integrando los temas, los experimentamos primero sobre nosotras/os mismas/os. Sentir y comprender lo estudiado antes de poder transmitirlo.

Libros de referencia: "La Respiración" de Blandine Calais-Germain, "Consciencia Sensorial" de Charles Brooks y "Parir en Movimiento" de B.Calais-Germain y Núria Vives.