

TALLER PARA EL EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO.

Lugar: Dirección de Servicios sociales U.N.L.P.

Dictado por un grupo interdisciplinario de profesionales (obstetra, psicólogo y profesor de educación física).

Destinatarios: Mujeres embarazadas. El momento oportuno de hacerlo dependerá de cada una de las mujeres que desean presenciarlo, aunque suele recomendarse realizarlo a partir de las 20 semanas de gestación. El programa está diseñado para la participación de ambos padres. **La presencia del papa es vital en cada uno de los encuentros**, porque los miedos e incertidumbres que puedan presentarse repercuten sobre ambos. Para ellos la paternidad es un mundo nuevo y desconocido, y estas actividades abren un espacio en el que las preguntas y la información se comparten y relacionan con las experiencias de otros.

Requisitos: Certificado médico indicando la fecha probable de parto, y de aptitud para realizar el curso.

Cronograma: El curso consta de cuatro encuentros en el que se abordarán distintas temáticas, desde un enfoque interdisciplinar al contar con diversos profesionales capacitados; quienes los acompañarán en los cambios que atraviesen las futuras mamás en relación a sus síntomas, parto y puerperio.

El ser madre y el ser padre es una experiencia absolutamente transformadora y singular. La orientación propuesta es reflexionar con ellos sobre la información que brindamos, considerando la misma un recurso más que posibilita un saber sobre qué nos va pasando en el cuerpo y sus consecuencias emocionales psíquicas y físicas, con una escucha destinada a alentar una participación activa en lo que respecta al proceso de ir construyendo este nuevo rol.

Los encuentros son de frecuencia semanal con una duración de una hora y media cada uno de ellos.

Primer encuentro: Consultas prenatales. Posturas correctas y beneficiosas durante el embarazo. Ejercicios de elongación y respiración abdominal profunda.

Segundo encuentro: Parto. Ejercicios de movilidad articular, respiración abdominal y jadeo.

Tercer encuentro: Parto. Simulacro de trabajo de parto (contracciones en tiempo real). Práctica de ejercicios respiratorios y pujo.

Cuarto encuentro: Puerperio y lactancia. Ejercicios para el suelo pélvico y de relajación.

Fundamentación: El curso de parto se transforma así en un espacio para compartir vivencias del embarazo, para registrar los cambios que operan en el cuerpo, y para ponerse en contacto con conocimientos y emociones sobre sí misma que la preparan para el momento del parto. Se trata de un ámbito para conectarse con su bebé e intercambiar experiencias, inquietudes, dudas y miedos con otras embarazadas.

Cada día es más común, sin embargo, enriquecer esta actividad básica con opciones diversas que ayudan a preparar emocional y físicamente a la mamá para ese momento trascendental en su vida. Cada mujer puede (y debe) elegir libremente, de acuerdo a su gusto y necesidades, la modalidad de esa experiencia preparatoria para estar en contacto con su bebé.

Se abordarán las temáticas relativas al embarazo, parto y puerperio de manera global, integrando las áreas médica, psicológica y física ya que partimos considerando a la mujer como un ser biopsicofísico, en donde las mencionadas dimensiones se ensamblan y afectan unas a otras. Los cambios fisiológicos y morfológicos están inevitablemente atravesados por las modificaciones emocionales concomitantes a este gran suceso en la vida de una persona.

Objetivos:

1. Conocer las distintas etapas que atraviesa la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, desde lo biológico, físico y emocional.
2. Conocer, practicar y automatizar ejercicios respiratorios que facilitaran el trabajo de parto y parto.
3. Prevenir molestias y posturas viciosas que este período conlleva a través de ejercitaciones y modificaciones posturales.
4. Identificar el rol del padre dentro de este proceso.
5. Que ambos padres puedan conocer las inquietudes del otro.