

CICLO "PARIR EN MOVIMIENTO"
Anatomía funcional del parto fisiológico
de Núria Vives

Módulo 3: Técnicas de Respiración y parto.

Presentación

Durante los últimos treinta años, en la mayoría de hospitales de España se ha invitado a la mujer a utilizar determinadas técnicas respiratorias para facilitar la dilatación y optimizar el expulsivo. Sin embargo, en los últimos años otras técnicas respiratorias se muestran 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 ofrece una base anatómica 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.

Se partirá de la experiencia del grupo en la aplicación de los conocimientos de los módulos anteriores, 1 y 2 (Movilidad de la pelvis y análisis de posiciones).

Objetivo general

En el contexto de la preparación corporal al parto, método Parto y Movimiento®, el objetivo es poder acompañar a la mujer en el gesto respiratorio que más le convenga, desde el respeto y la confianza en la propia respiración.

En el contexto del parto, el objetivo es analizar todas las fuerzas respiratorias que participan en las distintas fases del parto, para poder escoger y ofrecer a la mujer la más respetuosa y eficaz para ella y el bebé. Encontrar un lenguaje común entre primaria y hospital.

Poder relacionar los conocimientos adquiridos en los módulos 1 y 2 con los de este módulo.

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 los mecanismos del diafragma, los músculos inspiradores costales y los músculos abdominales durante la inspiración y la espiración.

Experimentar y explorar la gran diversidad de formas de respirar que acompañan al gesto respiratorio del parto.

Poder distinguir y reconocer las diferentes respiraciones espontáneas que utiliza la mujer durante el parto.

Conocer las fuerzas y los juegos de presiones del cajón torácico y el cajón abdominal en un parto fisiológico.

Distinguir y observar los beneficios o inconvenientes de todas estas respiraciones según las diferentes etapas del parto.

Contenidos del curso

Presentación del gesto respiratorio con 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 demás vísceras de la pelvis menor y el bebé.

El diafragma. Estructura. Su acción y relación con el abdomen y con el bebé, durante el embarazo y en las diferentes fases del proceso del parto.

Los músculos inspiradores costales. Su acción y relación con el abdomen y con el bebé durante el embarazo y en las diferentes fases del proceso del parto.

Los abdominales. Su rol visceral y espirador. Su acción y relación con el abdomen y con el bebé durante el embarazo y en las diferentes fases del proceso del parto.

Las diferentes y variadas 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.

Influencia de la respiración sobre el periné (desarrollado ampliamente en el módulo 4 del ciclo).

Influencia de la respiración en las diferentes posiciones de tronco, brazos y piernas sobre la cama de parto según las posiciones ya estudiadas.

La suspensión y su relación con la respiración.

Síntesis y resumen de las diferentes respiraciones presentadas con las posiciones y movimientos estudiados en los módulos 1 y 2 del Ciclo de Anatomía y preparación al parto.

Prácticas de experimentación de cada uno de los temas presentados.

Metodología:

El método Anatomía, Integración y Movimiento® de Nùria Vives propone una pedagogía basada en el respeto del propio ritmo para experimentar, sentir e integrar en el cuerpo la gran variedad de propuestas respiratorias.



Reconocerlo primero sobre sí misma/o e integrarlo antes de transmitirlo. La anatomía nos ayuda a comprender y dar sentido a las propuestas que se ofrecerán a las mujeres antes y durante el parto. Los modelos anatómicos, diafragma, periné, caja torácica, columna y pelvis móvil nos ayudan a entender la anatomía de forma tridimensional y desde el movimiento.

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.