

PARTO Y MOVIMIENTO®

PRESENTACIÓN

La formación profesional Parto y Movimiento® la concebimos como un proceso de acompañamiento a la mujer, para tomar contacto con el cuerpo, integrar los cambios que se viven en él, incorporar al bebé que va creciendo en su interior y prepararse física, sensorial y emocionalmente durante el embarazo para vivir la primera separación que es el parto, desde la confianza y el contacto.

Esta formación presenta el método “Parto y Movimiento” con los conocimientos y la didáctica necesaria para transmitirlo.

Va dirigida a los profesionales que trabajan con y para la mujer embarazada.

Presenta un programa completo de 8 sesiones de trabajo corporal, con sus posiciones, ejercicios y movimientos convenientemente seleccionados y preparados para ser transmitidos progresivamente, a fin de respetar la fisiología de la mujer embarazada.

Todas las posiciones, ejercicios y movimientos que se transmiten en esta formación se aplican desde hace 22 años y las han practicado mujeres embarazadas con sus parejas en cursos colectivos y en sesiones individuales. Algunas de estas prácticas se han enseñado en el ciclo de Anatomía y Preparación al Parto.

La práctica que se ofrece se ha analizado y estructurado desde la base anatómica de *Anatomía para el Movimiento*, creada por Blandine Calais-Germain con la que Núria Vives ha estudiado, trabajado y escrito el libro “Parir en Movimiento”. Al mismo tiempo la pedagogía de aplicación se basa en *Sensory Awareness* de Charlotte Selver, práctica sensorial con la que la autora se ha formado.

Para realizar la formación *Parto y Movimiento®* es necesario haber realizado el Ciclo de Anatomía y Preparación al Parto de Núria Vives.

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA FORMACION:

- Obtener los conocimientos adecuados para acompañar a la mujer en su preparación física durante el embarazo.
- Conocer y desarrollar una metodología de acompañamiento con bases anatómicas y sensoriales a la vez.
- Experimentar, aprender y practicar todas las posiciones, movimientos y ejercicios del programa de formación que consta de un repertorio de 8 sesiones de una hora cada una.
- Saber con conocimiento de causa el objetivo, los beneficios y las contraindicaciones de cada uno de los ejercicios propuestos respetando la estructura anatómica de la mujer embarazada.
- Prepararse personalmente para llevar un grupo desde el acompañamiento no directivo, el contacto y generando confianza y seguridad.
- Permitir con respeto y confianza, que sea el propio cuerpo de la mujer el que vaya descubriendo el movimiento y pueda encontrar su propia manera de relacionarse con su hij@.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

El programa de la formación profesional *Parto y Movimiento®*, está diseñado para crear un marco en el que la mujer que pare pueda:

- Conectarse con el cuerpo.
- Adaptarse a los cambios físicos que el cuerpo va manifestando progresivamente a lo largo del embarazo.
- Cuidar y prevenir las molestias frecuentes en este período, (lumbalgias, hiperlaxitud, problemas circulatorios, de respiración, insomnio, etc...).
- Contactar con su hij@ a través de la escucha y la respiración.
- Experimentar las distintas respiraciones propuestas como aliadas y compañeras de viaje.
- Obtener recursos y útiles para el día del parto.
- Conocer y experimentar posiciones y movimientos que podrá más tarde utilizar el día del parto.
- Comprender el sentido de cada posición y cada movimiento que va experimentando a lo largo de las sesiones.
- Confiar en sus capacidades para parir.
- Sentir lo que necesita. Reconocer lo que siente. Pedir lo que desea.
- Verbalizar sus dudas y sus miedos.
- Experimentar con la pareja posiciones, movimientos y respiraciones que le ayuden a aliviar el dolor en el parto.
- Compartir con la pareja sus deseos y necesidades.
- Vivir plenamente su parto.

CONTENIDOS Y TEMAS DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL *PARTO Y MOVIMIENTO®*

Cada uno de los contenidos y temas aquí presentados se encuentran progresivamente en cada una de las ocho sesiones del programa.

- Selección, distribución e identificación de las prácticas comprendidas en el ciclo *Anatomía y Preparación al Parto*.
- Protocolo de posiciones de la serie *Parir en Movimiento*, base del trabajo corporal del método.
- La pelvis de la mujer embarazada. Movilizaciones de los huesos entre sí. Movilizaciones desde la cadera.
- Coordinaciones de la pelvis con los miembros inferiores y la columna vertebral.
- Las posiciones para el parto. Sus variantes y adaptaciones en las diferentes etapas del parto.
- Las respiraciones básicas del parto.
- El movimiento corporal y la respiración.
- El periné en el embarazo, parto y post-parto. Cuidados y protección.
- El rol de la pareja. Acompañamiento y contacto. Ejercicios claves para integrar a la pareja en el parto.
- La prevención y el alivio de las molestias propias del embarazo. Las patologías y el trabajo en equipo con l@s fisioterapeutas.
- Las diferentes técnicas de relajación y sus efectos beneficiosos durante el embarazo y en el parto.
- Cambios corporales y adaptación.
- Relación entre tono muscular, actitud mental y corporal y dolor.
- La Consciencia Sensorial, *Sensory Awareness*, de Charlotte Selver. Metodología de aplicación para el parto.
- La estructura de una sesión. Identificación de los temas pilares de una sesión.
- Los materiales que se utilizan en el método y sus distintas aplicaciones. Materiales duros y materiales blandos.
- Utilización de la música en las sesiones.

CERTIFICACIÓN

Qué ofrece la Certificación:

- El derecho a utilizar la marca *Parto y Movimiento*®.
- Una formación profesional completa para poder acompañar a la mujer embarazada en su preparación corporal.
- Un programa de posiciones, movimientos y ejercicios que respetan la estructura anatómica de la mujer embarazada.
- Una didáctica de transmisión de conocimientos que motive a la mujer a cuidarse, comprender el proceso del parto y confiar en su naturaleza para parir.
- Unos ejercicios especializados para prevenir y cuidar las molestias propias del embarazo.
- Una pedagogía para aplicar el programa desde el respeto a la persona, la confianza en el proceso del parto, y la ternura para con una misma.

Para obtener la certificación de la formación profesional *Parto y Movimiento®* es necesario:

- Haber realizado el ciclo de *Anatomía y Preparación al Parto* posteriormente al año 2001. En caso de no haber realizado los módulos: “La movilidad de la pelvis y el parto”, “Técnicas de respiración y parto” y “Análisis de las posiciones para el parto” (15 horas cada uno), o haberlos realizado antes del año 2001, se tendrán que completar antes de empezar la formación.
- Haber trabajado personalmente con el cuerpo en alguna técnica corporal de conciencia y/o movimiento o hacerlo durante la formación.
- Una entrevista previa.
- Realizar los tres módulos que consta la formación de 28 horas cada uno.
- Comprobar el nivel de conocimientos adquiridos, realizando una prueba oral y otra escrita.

Al realizar esta formación la persona se compromete a:

- Impartir los conocimientos adquiridos con el nombre de *"Parto y Movimiento"*®
- Comprometerse a revisar con el grupo los contenidos e intercambiar la experiencia de aplicación del método en encuentros programados desde la organización.
- Utilizar los conocimientos adquiridos solamente con grupos de mujeres embarazadas dentro del marco de la prevención.
- La formación no da derecho a formar.

Doy las gracias a las mujeres que han asistido a las clases y a todos l@s profesionales que han realizado y aplicado el *Ciclo de anatomía y preparación al parto* durante estos últimos 15 años por sus valiosas aportaciones. Gracias a tod@s ell@s podemos ahora presentar la formación *Parto y Movimiento*®.

Para obtener el programa detallado de la formación, contactar con Núria Vives en info@nuriavivesanatomia.com