



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PREPARACIÓN FÍSICA AL PARTO Y POSTPARTO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Preparación al parto: un largo camino.

Bases científicas de la preparación.
Historia de la preparación física en el parto.
Ecologismo frente a sofisticación.
El parto Ecológico.
La preparación física hoy.

PRIMERA PARTE

Embarazo.

Cambios físicos durante el embarazo.
Modificaciones en la actividad física cotidiana.
Estar de pie.
Caminar.
Agacharse.
Sentarse.
Tenderse.
Levantarse de la cama.
Hacer el amor.

Entrenamiento gimnástico.

Posiciones iniciales básicas.
Ejercicios en posición ortostática.
Ejercicios pélvicos perineales.
Ejercicios complementarios de la posición de sastre.
Ejercicios complementarios de la posición cuadrupédica.
Ejercicios complementarios en la posición decúbito supino.
Ejercicios circulatorios.
Ejercicios abdominales.
Ejercicios destinados a mejorar dolencias específicas.
Dolor de nuca y hombros.
Dolor debajo las costillas.
Dolor de ingles.
Dolor lumbar.
Calambres.
Hormigueo en las manos.

Entrenamiento respiratorio

Tipos básicos de respiración.
Patrones respiratorios.
Patrón respiratorio para la fase lenta.
Patrón respiratorio para la fase activa.
Patrón respiratorio para la fase transicional.
Patrón respiratorio para la fase de expulsión.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PREPARACIÓN FÍSICA AL PARTO Y POSTPARTO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Práctica de relajación.

Objetivos, conceptos.
Ejercicios de relajación.
Posición básica de relajación.
Entrenamiento de concentración.
Ejercicios específicos.
Frente y ojos.
Boca y mandíbula.
Cuello y hombros.
Brazo, tronco, nalgas, piernas.
Relajación de Marioneta según Kitzinguer.

Ensayo de las relajaciones del parto.

Posiciones durante el periodo de dilatación.
Posiciones durante el periodo de expulsión.
Ejercicios de pujo.

Tablas de gimnasia según la época de gestación.

SEGUNDA PARTE

Parto.
Bases físicas del parto.
El camino del feto.
El mecanismo del parto.

Periodo de dilatación.

Fase lenta. Condiciones del parto.
Conducta aconsejable por parte de la parturienta.
Medidas para ayudar a la parturienta.
Medidas Médicas.

Fase activa.

Condiciones del parto.
Conducta aconsejable por parte de la parturienta.

Fase transicional.

Condiciones del parto.
Conducta aconsejable por parte de la parturienta.
Medidas Médicas.
Medidas para ayudar a la parturienta.
Medidas de orden médico.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

PREPARACIÓN FÍSICA AL PARTO Y POSTPARTO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

Periodo de expulsión.

Condiciones del parto.
Conducta aconsejable por parte de la parturienta.
Posición, actitud, respiración, relajación, pujos.
Medidas para ayudar a la parturienta.
Medidas de orden médico.

Periodo de alumbramiento.

Condiciones.
Conducta aconsejable para la parturienta.
Posición, actitud, relajación.
Medidas para ayudar a la madre y al niño.
Colocación del niño sobre el vientre de la madre.
Ligadura tardía del cordón.
Medidas de orden médico.

TERCERA PARTE

Postparto.

Cambios físicos posnatales.

Ejercicios.

Ejercicios en clínica, primer día, segundo día, tercer día, cuarto día.
Ejercicios en domicilio.
Ejercicios a partir de los quince días.