

AQUAMATERNA

Matronatación

Programa de preparación física en el agua para el Parto

Curso impartido por **SalvadorGRAU**

NO ES NECESARIO SABER NADAR

AquaMaterna es un programa integral de acondicionamiento general y pélvico en el agua específico durante el embarazo para facilitar el parto y la recuperación posparto.

Está basado en un método novedoso de preparación al parto en el agua llamado [AIPAP](#) , diseñado por un matrn

llamado

[Félix Jiménez Jaén](#)

cuyo programa de ejercicios hace trabajar

los principales músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto. Esta serie de ejercicios, al ser en el medio acuático, disminuyen el riesgo de lesión puesto que el ejercicio en el agua requiere soportar solo un 50% del peso corporal.

Félix Jiménez ha evidenciado la calidad y eficacia de este método en un estudio de investigación tipo ensayo clínico donde han participado 244 embarazadas y cuyos resultados arrojan un índice de partos vaginales del 98%, muy superior al 65-75% de los hospitales españoles.

[Ver estudio](#)

Podemos deducir de dicho estudio que:

Este programa físico probablemente disminuya el número de cesáreas y partos instrumentados.

El programa de AquaMaterna se divide en 5 ó 10 sesiones de 45 - 50 minutos que se repiten de forma cíclica con un total de 120 ejercicios

. Las sesiones se dividen en 5 grupos

de ejercicios con diferentes objetivos:

1. Una o dos sesiones de mejora AEROBICA
2. Una o dos sesiones de mejora de LA FUERZA
3. Una o dos sesiones de ELASTICIDAD pelvica
4. Una o dos sesiones de COORDINACION RESPIRATORIA
5. Una o dos sesiones de REPASO



El curso de preparación al parto - educación perinatal está dirigido a las mujeres embarazadas que desean recibir una atención adecuada durante el embarazo, parto y puerperio. El curso incluye información sobre los cambios que ocurren en el cuerpo durante el embarazo, los signos de alarma, los problemas habituales durante el embarazo, el parto y el puerperio, así como los cuidados que se deben dar al bebé durante el parto y el puerperio. El curso también incluye prácticas de natación y ejercicios de preparación al parto.

Lugar de realización de las sesiones en el agua:

CENTRO DEPORTIVO LA FLOTA

([ver mapa](#))

o en la piscina pequeña



o elementos para la realización de los ejercicios en agua:

- Pull- boy
- Churros
- Colchonetas
- Pesas para agua
- Manoplas, etc

o cafetería

o ludoteca

o parking subterráneo privado

INSCRIPCION

Para formalizar la inscripción por favor rellene el siguiente [formulario](#) .
Tambien puede llamar al tfno. 615250207 de 9h a 23h. todos los días.