

Preparació maternal a l'aigua

Autor: Remei Martínez, llevadora (ASSIR Alt Empordà – CAP de Roses) – març 2010



La preparació maternal a l'aigua és un programa que neix amb la finalitat d'ampliar el ventall de possibilitats i oferir un treball més ric i plural dins la preparació a la maternitat. Es pot iniciar a partir de la setmana 26 de gestació i pot realitzar-se fins al final de l'embaràs. Es tracta d'una proposta recomanada per a gestants sense patologia, amb obesitat, amb augment bruscat de pes, amb lumbàlgia o dorsàlgia o amb diabetis.

Per contra, seria una activitat contraindicada per a gestacions amb patologia greu (RPM, DPPNI), o que impliquin repòs, o amb patologia dermatològica (infeccions, al·lèrgia...).

Els beneficis que ofereix aquesta activitat els podem trobar resumits a continuació:

1. Proporciona a les gestants un medi ric i polifacètic que millora el treball a terra, sobretot en aquelles dones amb dificultat de moviment a causa del sobrepès, amb problemes circulatoris o les que pateixen edemes.
2. La resistència que ofereix l'aigua i la ingravidesa permeten un treball muscular contra resistència i de baix impacte que millora la funció cardiovascular, renal i respiratòria.
3. La interacció amb altres dones gestants i la possible participació activa del pare li proporciona a la gestant l'oportunitat de compartir experiències i enfortir la seva relació de parella. Tot plegat aporta un benestar psicològic.
4. Es produeix un treball de la musculatura perineal, pèlvica i abdominal, que millora la seva elasticitat i tonicitat.
5. La temperatura de l'aigua, el treball muscular i la relaxació produeixen vasodilatació, que provoca un augment del retorn venós, i millora el cabal cardíac de la dona, la qual cosa porta a una millor oxigenació, tant de la mare com del fetus, i a la disminució de l'edema de les extremitats inferiors. Secundàriament, aquesta vasodilatació produirà un augment del flux sanguini de l'òrgan intestinal i del renal, cosa que millora el trànsit intestinal i augmenta la filtració glomerular i la diuresi.
6. Durant l'exercici s'ensenyen tècniques de respiració per millorar la capacitat respiratòria.
7. La ingravidesa que proporciona l'aigua afavoreix considerablement la relaxació, tan important al llarg del procés del part.

Com podeu comprovar, es tracta d'una activitat ben beneficiosa que s'està duent a terme amb èxit, des de fa gairebé dos anys, a la Piscina Municipal de Roses, una instal·lació molt adequada pel que fa a temperatura i tractament de l'aigua, profunditat, dimensions... Es tracta d'una activitat que té una freqüència d'una sessió a la setmana, d'una hora de durada, i que està dirigida per una llevadora especialista.