



# Exercicis de preparació al part

Durant l'embaràs es produeixen molts canvis en l'organisme de la futura mare.

És recomanable realitzar un treball actiu en forma d'exercicis que vagi adaptant el cos de la dona a aquestes modificacions i que el prepari de forma progressiva per al moment del part, cosa que propiciarà un naixement amb menor patiment pel bebé i una millor i més ràpida recuperació de la mare.

Les sessions es realitzen individualment i sota la supervisió directa d'una fisioterapeuta especialitzada en obstetrícia i peri-part.

Els exercicis durant l'embaràs tenen com a objectius:

- \* Treballar i integrar les diferents formes de respiració i aprendre quina s'haurà de fer servir en cada moment del part.
- \* Mobilitzar i elastificar les estructures de la pelvis i els malucs per a preparar-les per al moment de la dilatació i de l'expulsió del fetus.
- \* Iniciar un treball en la musculatura del sòl pelvià, que servirà per evitar episodis d'incontinència d'orina i/o fecal després del part.
- \* Aconseguir una bona correcció postural per evitar mals d'esquena i ciàtiques durant l'embaràs.
- \* Prevenir problemes secundaris a un mal retorn limfàtic i venòs de les extremitats inferiors per minimitzar la sensació de cames cansades i inflades.



Les sessions es realitzen individualment i sota la supervisió directa d'una fisioterapeuta especialitzada en obstetrícia i peri-part.