

# ACOMPANYAMENT EN L'EMBARÀS I A LA PREPARACIÓ AL PART

És una proposta, no un pack. Tu decideixes què necessites i en quin ordre



1. Valoració i planning de les necessitats
2. La faixa abdominal. Treball de tronc
3. Dilatació i informació. El paper de la parella durant el part (\*)
4. Contacte amb el sòl pelvià i la pelvis
5. Exercicis per un part fisiològic
6. Massatge perineal (setmana 32-35) (\*)
7. Treball expulsiu. Pujos i respiració (\*)
8. Assessorament sobre porteig ergonòmic mare-nadó

(\*) **Sessió en parella:** Si la mare ho vol

**Alè\***  
espai de salut

**Espai de Salut Alè**

Passeig de Sant Joan, 196, 1-2, Barcelona

93 533 90 90 / 605 45 31 14

[info@espaiale.cat](mailto:info@espaiale.cat) / [www.espaiale.cat](http://www.espaiale.cat)

1. **Valoració** postural i del sòl pelvià. És una sessió per conèixer necessitats i organitzar calendaris
2. Ja des de l'inici ens interessa connectar amb la **faixa abdominal**, la musculatura abdominal profunda. Cal connectar i enfortir-la. La faixa abdominal té un paper molt important en el moment del part, i ens facilitarà molt la recuperació postpart.
3. El procés de **dilatació** comença, normalment, a casa. És important tenir eines per a facilitar la dilatació i viure-la de manera confortable. En aquesta sessió també aprofundim en aquella informació que moltes vegades no ens donen, i és important que conegui la parella. Amb tota la informació a la ma, **la parella serà la veu de la mare** i el contacte amb l'equip mèdic. Així la mare podrà dedicar-se a parir i seguir connectada amb el seu propi cos
4. Aquesta sessió s'enfocarà a connectar amb **la pelvis**, tant per dins (sòl pelvià), com per fora (glutis). Necessitem una pelvis mòbil, uns glutis resistents i un sòl pelvià en bon estat
5. Està demostrat que el part en moviment que és més ràpid i més efectiu. És per això que t'ensenyem moviments i **exercicis** corporals per a preparar-te físicament per al gran moment. Treball en pilota . Tabla d'exercicis x pujar nivell i aguantar el part
6. Ensenyem la teoria i pràctica del **massatge perineal**. L'ensenyem a la parella perquè el pugui fer sense por. Si no es vol fer massatge, expliquem alternatives, així com l'auto-massatge. La musculatura perineal elàstica és important per tal que respongui durant el treball de part, i així poder minimitzar intervencions (episiotomia) o estrips.
7. **El Treball expulsiu. "pujos" i respiració.** *A l'Espai Alè partim de la base que les dones sabem parir, som mamíferes i escoltant el cos, ell en dirà què fer.* Malgrat tot, ja que donem a llum en un ambient hospitalari, i sovint amb anestèsia que ens impedeix sentir el nostre cos, és bo tenir el coneixement i la informació de com aniran les coses, les diferents opcions, i l'impacte que tindran sobre el nostre periné.
8. Segurament començaràs a **portejar** des del primer moment. T'ensenyem a fer-ho correctament, no només per protegir-te a tu, sino també pel teu nadó. Si n'aprens abans del part, evitaràs que el sòl pelvià pateixi, sobretot durant la cuarentena el moment més delicat i compromès pel sòl pelvià.