

Preparación al parto bajo el agua - Levante Castelló - 14/10/2017

M(P)aternidad y crianza

CUENTANOS TU HISTORIA
nsoriano@epi.es



Mujeres que asisten a las clases en Borriana.

CARME RIPOLLÉS

Preparación al parto, bajo el agua

► Las matronas castellonenses Loli Moreno y Nuria Cantavella dan clases de matronatación para favorecer la fase de expulsión



Nerea Soriano
CASTELLÓ

■ Alrededor de cuarenta mujeres embarazadas asisten a las clases de matronatación que ofrecen las matronas Loli Moreno y Nuria Cantavella en la piscina de Borriana. Las clases constan de diversos ejercicios que tienen como objetivo trabajar la elasticidad para favorecer la fase de expulsión en el parto. Para ello, tal como explica Moreno, se utiliza el método Aipap, un método de acondicionamiento general y pélvico en el agua, y con el que se trabajan todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas en el parto. «Llevamos diez años realizando estas clases y sí que se ha com-

probado que la tasa de partos normales es más alta entre las mujeres que han practicado este método», apunta la matrona quien especifica que las comprobaciones se han realizado en el Hospital La Plana de Vila-real. Además, la matrona destaca que estos ejercicios «mejoran la elasticidad de la pelvis facilitando que la mujer pueda tener un parto normal».

El método Aipap se basa en un trabajo científico y consta de diez sesiones: dos aeróbicas, dos de elasticidad, dos de fuerza, dos de coordinación respiratoria y dos de repaso. Las clases se realizan todos los viernes a las 9.30 horas en la piscina municipal de Borriana de forma gratuita y puede acudir cualquier mujer embarazada, aunque la mayoría pertenecen al departamento de Salud La Plana.

La demanda es tal que el Departament de Salut de Cas-



Uno de los ejercicios según el método Aipap. CARME RIPOLLÉS

telló ha puesto en marcha un nuevo programa de matronatación con el que las mujeres con más de 28 semanas de gestación recibirán clases de educación maternal en el medio acuático. La iniciativa cuenta con la colaboración de las matronas de Atención Primaria,

la Universitat Jaume I (UJI) y del Patronat d'Esports del Ajuntament de Castelló.

Este proyecto, impulsado por las matronas del Centro de Salud Fernando el Católico, Ruth Tirado, y del consultorio del Raval, Isabel Pérez, se pondrá en marcha el próximo 18

de octubre y permitirá que las embarazadas que reciben seguimiento en los centros de salud del departamento acudan una vez a la semana a la piscina de la UJI o a la olímpica municipal (ubicada en la Quadra Salera).

Para participar, las interesadas deberán acudir a sus respectivas matronas, quienes les indicarán el día y piscina que le corresponde, tras la evaluación, en cada caso particular, del posible riesgo de realizar ejercicio físico en el medio acuático.

Los horarios previstos en los que se llevarán a cabo serán matutinos y los días de sesión serán los miércoles y jueves, aunque se concretará a cada una de las gestantes según su zona y centro.