

Yoga para Embarazadas



Autora: M. Teresa Moncunill Mestres. Matrona Hospital de Igualada (Barcelona)

Colaboradora: Rosa M. Delgado Enríquez. Preparadora de yoga para parto natural (Granada)

Colaboradora: Ángela Palacios García. Monitora de yoga para parto (Cartagena)



Justificación

Abrir nuevos caminos en el bienestar del embarazo y en la preparación al parto, avalados por nuestra experiencia personal y profesional.



Marco teórico-conceptual

El yoga como sistema de desarrollo integral del ser humano

Combina el ejercicio físico con la atención mental y la respiración.



Actúa sobre el sistema nervioso y las glándulas endocrinas.

Técnicas de yoga utilizadas

- Los estiramientos y las asanas (posturas de yoga) facilitan una mayor conciencia corporal, proporcionan flexibilidad, fortalecen la musculatura y estabilizan los ligamentos.
- La relajación y la respiración consciente movilizan la energía y la circulación de fluidos, oxigenan las células, disminuyen el estrés y segregan endorfinas que aportan tranquilidad, bienestar y equilibrio emocional.
- Las técnicas de visualización, concentración y atención mental ayudan a la gestante a centrarse, a confiar en su cuerpo y en sí misma, a conectarse conscientemente con el bebé y con el proceso que está viviendo.



Objetivos

- 1.** Valorar la utilidad de la práctica de yoga en la gestación.
- 2.** Valorar la utilidad del yoga durante la dilatación y el trabajo de parto.
- 3.** Ver si el entrenamiento con yoga en el embarazo facilita los partos eutócicos sin peridural.
- 4.** Valorar si los beneficios obtenidos con la práctica de yoga en la gestación van más allá del parto.

Metodología

Estudio descriptivo

Encuesta realizada a una muestra de 70 mujeres (35 de Cartagena y 35 de Granada) que han dado a luz entre marzo y octubre del 2007 y que habían practicado yoga con regularidad desde el 4º - 5º mes de gestación, como mínimo.



Variables utilizadas

- Inicio de la practica de yoga
- Bienestar percibido por la gestante en el curso del embarazo.
- Tipo de parto e inicio del mismo
- Uso de técnicas de yoga en el parto y eficacia percibida durante el trabajo de parto.
- Uso de analgesia epidural
- Beneficios en el posparto



Resultados cuantitativos

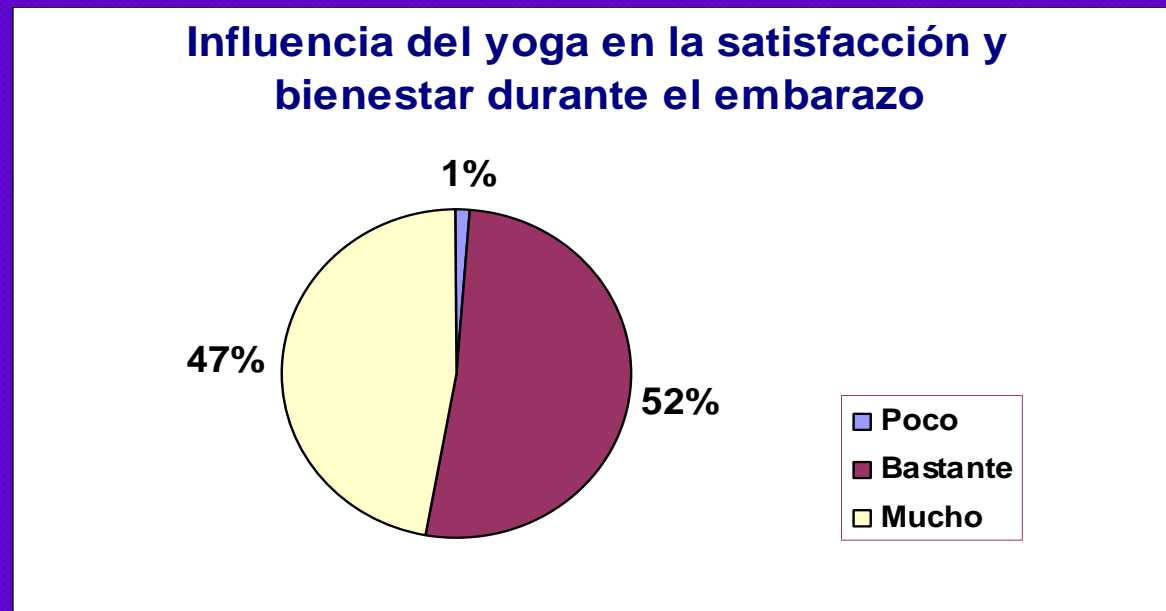
1. INICIO de tu PRACTICA DE YOGA:
En el embarazo: 91% Antes del embarazo: 9%
2. ¿Crees que el YOGA influyó en el BIENESTAR de tu EMBARAZO?:
Poco: 1% Bastante: 52% Mucho: 47%
3. Tu PARTO EMPEZÓ:
Espontáneamente: 89 % Fue provocado: 11%
4. Tu BEBÉ NACIÓ a través de un PARTO:
Espontáneo: 79% Instrumentado: 10% Cesárea: 11%
5. Percepción de EFICACIA de las técnicas del YOGA en la DILATACIÓN:
Poco eficaces: 6% Bastante eficaces: 26% De gran ayuda: 68%
6. ¿Usaste ANESTESIA EPIDURAL?
Sí: 36% No: 64%
7. ¿Te ayudó el yoga en el POSPARTO a relacionarte mejor con el bebé?:
Poco: 13% Bastante: 50% Mucho: 37%



Interpretación

- **Objetivo 1**

El estudio muestra que las gestantes consideran que el yoga influyó favorablemente en el grado de satisfacción y bienestar de su embarazo.

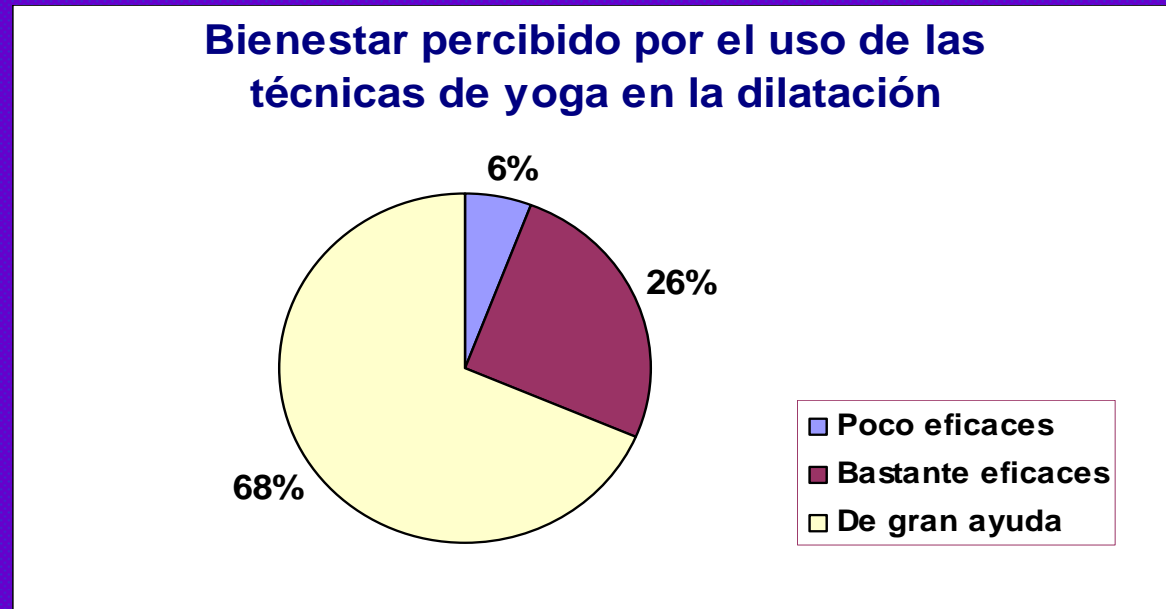




Interpretación

- **Objetivo 2**

El estudio muestra que las gestantes en trabajo de parto, valoran muy positivamente la eficacia de las técnicas de yoga en la fase de dilatación.

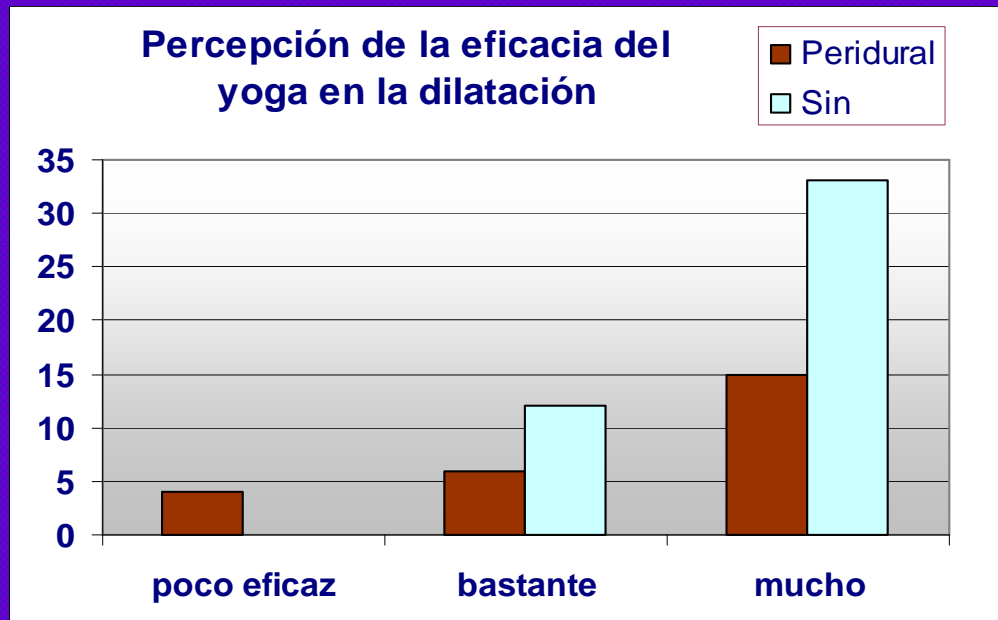




Interpretación

- **Objetivo 3**

El estudio muestra que el yoga por si mismo no es factor suficiente para que las mujeres opten por un parto sin peridural.



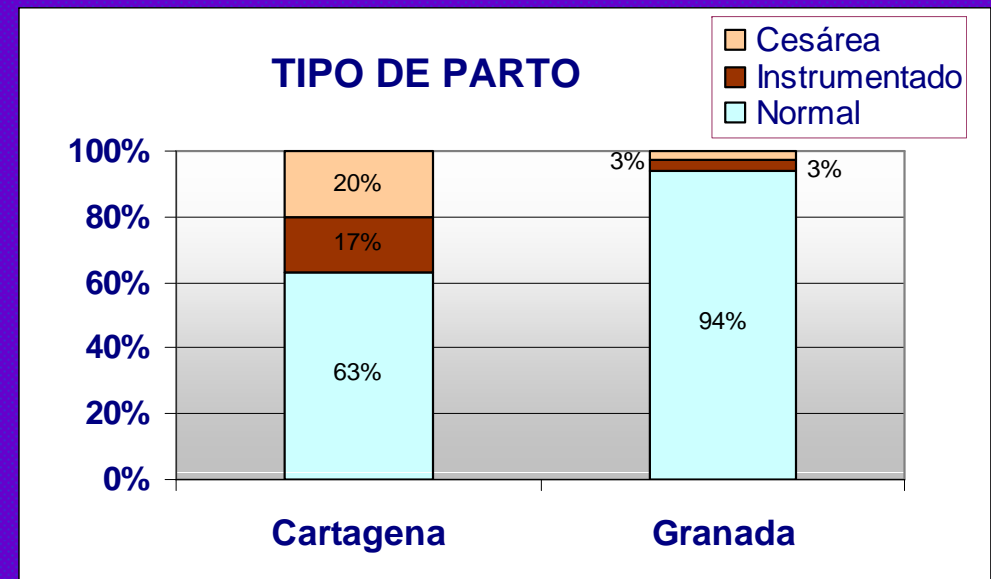
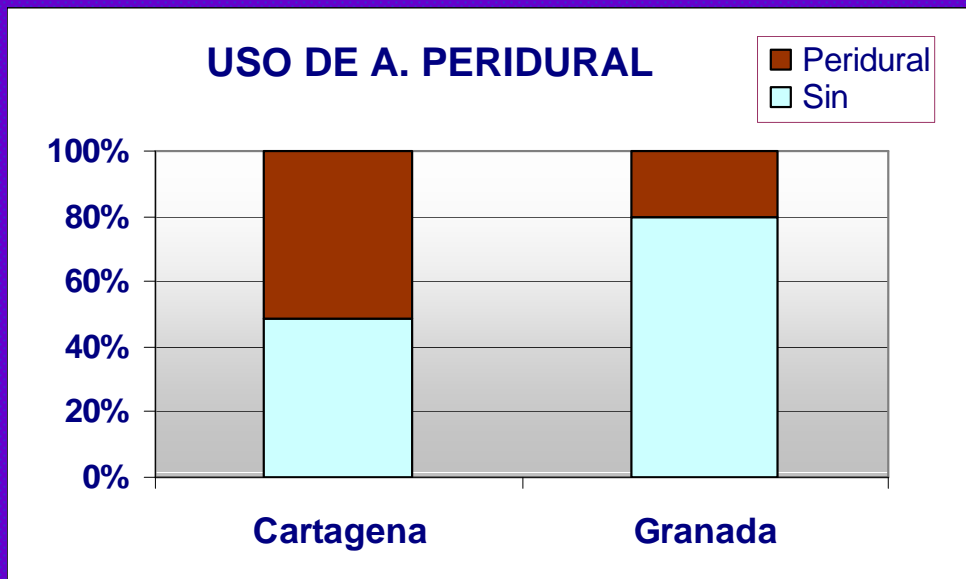
A igual facilidad de acceso a la analgesia epidural sólo las mujeres sensibilizadas elegirán un parto más fisiológico y natural.



Interpretación

- **Objetivo 3**

Comparando poblaciones, y como conclusión indirecta, se observa una posible relación entre el mayor número de partos distócicos y el mayor uso de analgesia epidural durante el trabajo de parto.

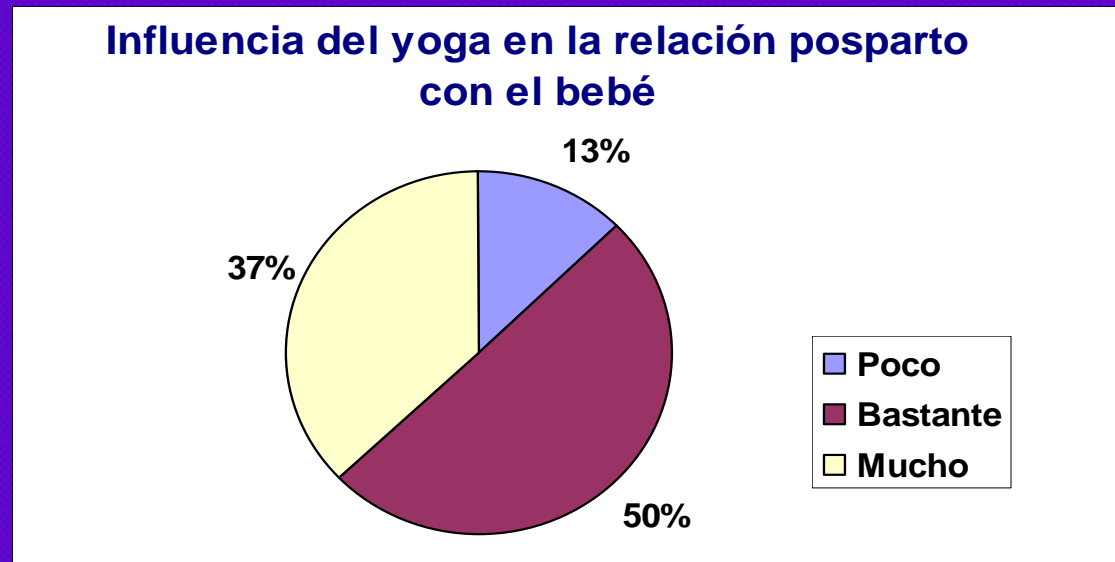




Interpretación

- **Objetivo 4**

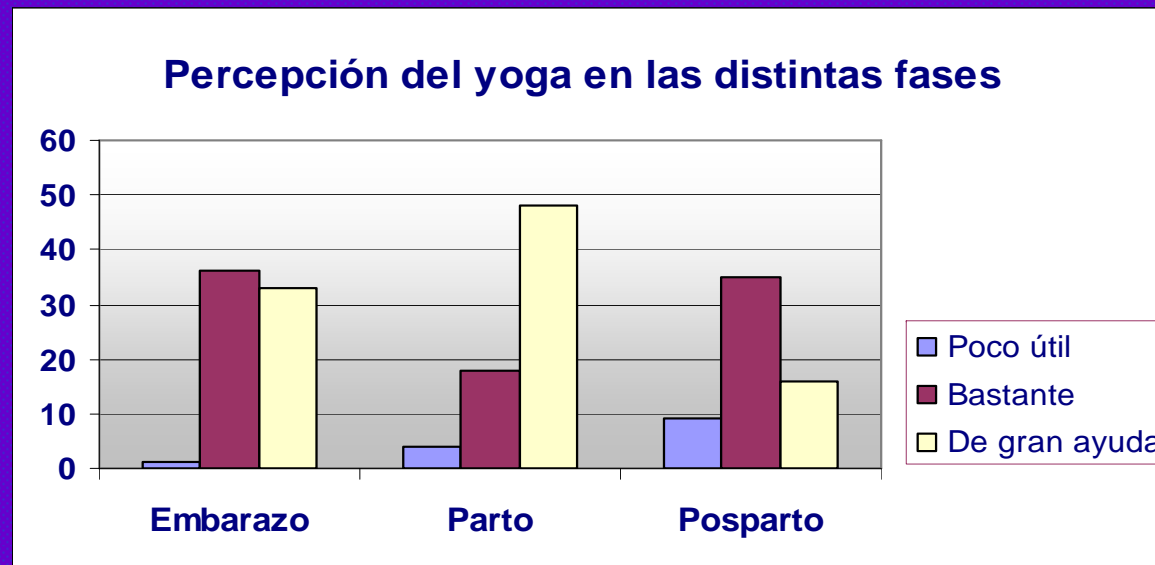
El estudio muestra que la influencia de lo aprendido en yoga sigue siendo significativo en el posparto, si bien la presencia del bebé introduce otras variables no contempladas.



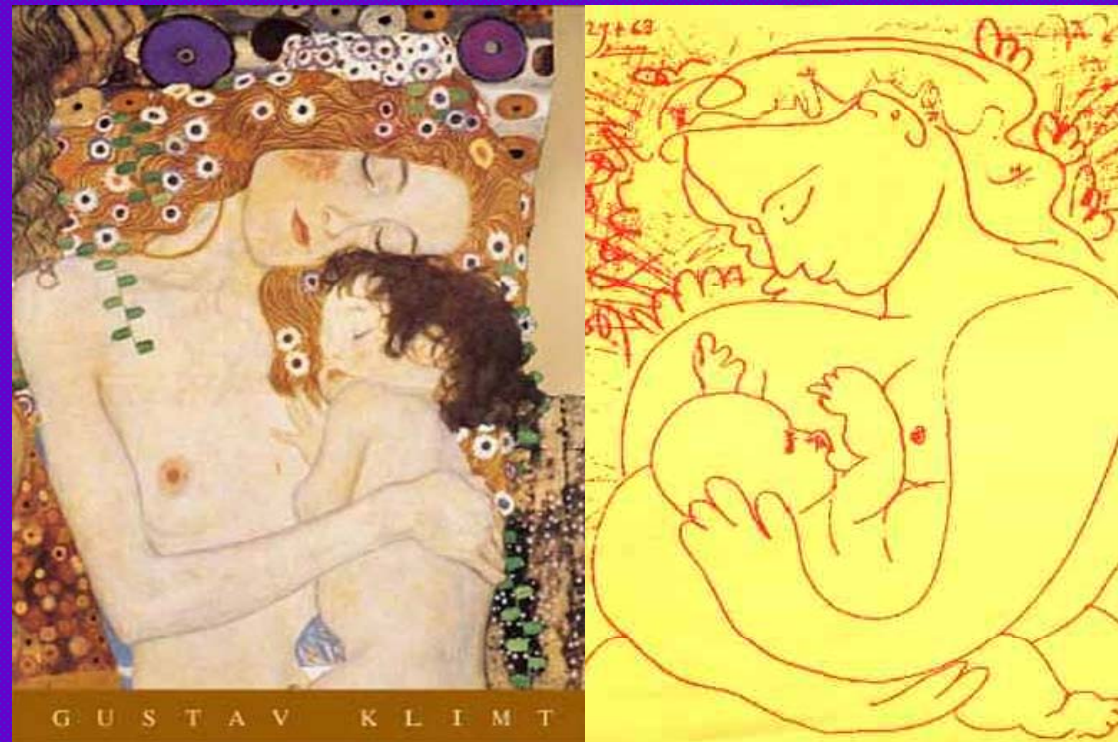


Conclusiones

Como conclusiones generales del estudio, señalar que las gestantes valoran satisfactoriamente el yoga en el embarazo, perciben las técnicas como muy eficaces durante el parto y que siguen valorando positivamente lo aprendido en el posparto.



Visto lo cual me permito pensar que como matronas deberíamos recomendar el yoga a las gestantes para aumentar su bienestar físico, psicológico y emocional.



*Abriendo caminos en el cuidado de la mamá...
para que pueda acompañar el viaje del bebé desde la
paz, armonía y tranquilidad que el yoga le brinda.*

Este trabajo fue presentado en el 1^{er} Congreso de la Asociación Navarra de Matronas celebrado en Pamplona en noviembre 2007 siendo merecedor del 2^a premio de comunicación oral