

Tema 5 Preparación al Parto

La preparación al parto en fisioterapia se centra en dotar a la mujer de herramientas físicas y emocionales que faciliten el proceso de alumbramiento, reduzcan complicaciones y mejoren la experiencia materna. Incluye técnicas de control respiratorio, ejercicios de movilidad pélvica, entrenamiento muscular específico y educación sobre las fases del parto.

Técnicas respiratorias y control del dolor

El trabajo respiratorio prepara a la gestante para manejar el dolor de las contracciones y optimizar la oxigenación materno-fetal. Se utilizan respiración diafragmática, respiración intermitente en dilatación y técnicas de espiración en la fase expulsiva. La evidencia apoya estas técnicas como métodos no farmacológicos eficaces de analgesia.

Movilidad pélvica y posturas de parto

La movilidad de la pelvis favorece la progresión del parto y reduce la necesidad de intervenciones instrumentales. Las posturas verticales (sentadilla, de pie, a cuatro apoyos) se asocian con menor duración del parto y menor incidencia de episiotomías. La fisioterapia enseña y entrena estas posiciones para que la mujer disponga de recursos prácticos.

Masaje perineal y protección del suelo pélvico

El masaje perineal desde la semana 32 de gestación reduce el riesgo de desgarros graves y episiotomías. La educación en técnicas de pujo fisiológico, evitando el pujo sostenido en apnea, es clave para la protección de las estructuras perineales durante la expulsión.

Preparación física y emocional

La preparación no se limita al aspecto físico. La fisioterapia perinatal también integra aspectos educativos, de acompañamiento y de empoderamiento materno. El conocimiento de las fases del parto, el papel del acompañante y la práctica de técnicas de relajación reducen el miedo y la ansiedad, contribuyendo a una experiencia más positiva.

Síntesis y aplicaciones clínicas

El abordaje fisioterapéutico en gestación y preparación al parto se fundamenta en la comprensión de los cambios anatómicos, fisiológicos y biomecánicos, y en la aplicación de

técnicas preventivas y terapéuticas basadas en la evidencia. La integración de programas de ejercicio, masaje perineal, control respiratorio y educación aporta beneficios demostrados en la salud materna y neonatal, posicionando a la fisioterapia como un pilar esencial en la atención integral a la mujer gestante.