

## CURSO ONLINE

### Asignatura

- Programando al bebé y facilitando el parto

### Datos generales

- Profesor: Irene Fernández Centellas & Kaisa Tuominen
- Idioma de las clases expositivas: Castellano
- Idioma de la bibliografía: 70% Castellano, 30% Inglés
- Créditos: 1 crédito universitario

### Temas de la asignatura

- Nutrición y estilo de vida durante el embarazo
- Por qué importa el parto
- Ejercicios de preparación al parto. Propiocepción y movilización
- Qué hacer el último mes de embarazo
- Método Naces - Programación emocional al nacimiento
  - Por qué un abordaje "Emocional" al Embarazo y Nacimiento?
  - Aspectos importantes de la Relajación (ambiente, música, voz...)
  - La carga emocional de las palabras
  - El trabajo con el "inconsciente" en las Visualizaciones
  - Emociones, Pensamientos, respuesta neurofisiológica... ¡un trabajo en equipo!
  - Técnicas de Método NACES (explicación de la "Mariposa de Oxitocina")
  - Grabación de Audio: Sesión de Método NACES (enfocada a la Comunicación entre la madre/padres y el bebé)
- Rol del acompañante durante el embarazo y el parto
- Ejemplos de sesiones

### Objetivos de la asignatura

- Conocer la importancia de la nutrición durante el embarazo
- Estudiar el impacto de la salud materna en el estado de salud en la vida adulta del futuro bebé
- Profundizar en la biomecánica propia del parto
- Programar y planificar la actividad física para el último mes de embarazo
- Conocer los beneficios de la programación emocional al nacimiento

### Actividades de la asignatura

- Videos clases expositivas con profesor
- Videos de secuencia práctica
- Análisis de dos artículos científicos
- Casos clínicos: último mes de embarazo
- Participación en un foro- debate

### Evaluación y calificación

- Análisis de dos artículos científicos - 30% de la nota final de la asignatura ( 15% por cada artículo)
- Casos clínicos: último mes de embarazo - 30% de la nota final de la asignatura
- Participación en el foro-debate - 10% de la nota final de la asignatura
- Examen tipo test - 30% de la nota final de la asignatura

### Bibliografía

- Morgan, Marie F., HypnoBirthing. The Morgan Method, Health Communications, Inc., Florida, 2005.
- Morgan et al. Physical Activity and Excess Weight in Pregnancy Have Independent and Unique Effects on Delivery and Perinatal Outcomes. Plos one. 2014; 9(4):e94532.
- Motha, Gowri, and Karen Swan MacLeod, Gentle Birth Method: The Month-by-Month Programme to Help You, Thorson, London, 2004.
- Myatt L. Placental adaptive responses and fetal programming. J Physiol . 2006; 572.1 : 25–30
- Otto SJ. Increased risk of postpartum depressive symptoms is associated with slower normalization after pregnancy of the functional docosahexaenoic acid status. Prostaglandins Leukotrienes Essent Fatty Acids 2003;69(4): 237e43.
- Schmid, Verena, El dolor del parto, OB STARE, Tenerife, 2010.
- Schott, Judith, and Judy Priest, Leading Antenatal Classes, BfM , Oxford, 2002.
- Simkin, Penny, and Janet Whalley, and Ann Keppler, Pregnancy Childbirth and the newborn. The complete guide, Meadowbrook Press, New York, 2001.
- Simkin, Penny, The birth partner, The Harvard Common Press, Boston, Massachusetts, 200
- Belisa D. R. Oliveira, Armèle Dornelas de Andrade, Andréa Lemos, Vitor C. Brito, Manuela L. Pedrosa, Thayse N. S. Silva. Abdominal muscle electrical activity during labor expulsive stage: a cross-sectional study. Rev Bras Fisioter, São Carlos. 2011; 15 (6): 445-51.
- B. Calais-Germain. Parir en movimiento, 2009
- Cordero Y., Peláez M., De Miguel M., Perales M., Barakat R. ¿Puede el ejercicio físico moderado durante el embarazo actuar como un factor de prevención de la Diabetes Gestacional?. RICYDE. Rev. int. cienc. deporte, 2012; 27(8), 3- 19.
- Cunningham, F. Williamns Obstetrics. 24th Edition. Ed.: Mc Grau Hill; 2014.

- Davis, Elizabeth, HEART&HANDS. A Midwife's Guide to Pregnancy and Birth, Celestial Arts, Berkeley/Toronto, 2004.
- De Vriese SR. Lowered serum n-3 poly-unsaturated fatty acid (PUFA) levels predict the occurrence of postpartum depression: further evidence that lowered n-PUFAs are related to major depression. *Life Sci* 2003;73(25):3181e7.
- Dominguez-Bello, Maria G., Costello EK., Contreras M., Magris M., Hidalgo G., Fierer N., Knight R. Delivery mode shapes the acquisition and structure of the initial microbiota across multiple body habitats in newborns. *PNAS* 2010; 107(26):11971-11975.
- Dominique S. Genest, Stéphanie Falcao, Jolanta Gutkowska, Julie L. Lavoie. Impact of Exercise Training on Preeclampsia Potential Preventive Mechanisms . *Hypertension*. 2012;60:1104-1109
- Fernández del Castillo, Isabel, *La revolución del nacimiento. Partos respetados. Nacimientos más seguros*, Barcelona, 2008.
- Fernández L . The human milk microbiota: Origin and potential roles in health and disease. *Pharmacological Research*, 2013; 69: 1-10.
- Fischer, Hanna, *Manual práctico de preparación al parto*, McGrawHill, Madrid, 2008.
- *Guía Asistencial de Diabetes Mellitus y embarazo*. Grupo Español de Diabetes y Embarazo (GEDE). Vol. 22 Núm. 1 - enero-marzo 2006, pp 82-84.