

**¿qué es el Método AIPAP®-TERRA?**

El Método AIPAP, método de acondicionamiento general y pélvico en el agua, es un programa de ejercicios en el agua que trabaja todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto. Fue creado por el matrnón Félix Jiménez Jaén del hospital del Vinalopó de Elche (Alicante) en el año 2012. Desde entonces se han formado más de 3000 matronas sobre cómo aplicar el método AIPAP en el agua y ha obtenido premios de la FAME, UPSANA y el certificado de buenas prácticas sanitarias del Ministerio de Sanidad.

Varios estudios han demostrado que realizar el método AIPAP® durante el embarazo tiene un índice de partos eutócicos del 98,19%. Ante la dificultad de aplicar el método AIPAP® por parte de algunas áreas de salud al no disponer de piscinas donde realizar la preparación física cara al parto, en el año 2015 se creó una adaptación del método para su aplicación fuera del agua. El método AIPAP-terra® tendrá sus limitaciones para conseguir el máximo rendimiento pélvico de la embarazada, ya que algunos movimientos de máxima exigencia ligamentosa fuera del agua pueden ser muy agresivos. En cambio, facilita la realización del 90% de los ejercicios del método AIPAP ante la reticencia de algunas mujeres al medio acuático, dificultad de encontrar instalaciones y permite a la matrona realizar fácilmente una preparación física idónea para un mejor parto, reducir las enfermedades relacionadas con el embarazo y favorecer el desarrollo fetal.

Cada sesión se divide en unos ejercicios aeróbicos que permiten tonificar y vascularizar los músculos ligamentos y tendones que intervienen en el parto, ejercicios de fuerza usando gomas, pelotas, pesas que mejorará la fuerza resistencia de los músculos implicados en el parto, ejercicios de flexibilidad articular y usando estiramientos mejoraremos la elasticidad musculo ligamentosa. Finalizaremos las clases con unas coreografías con movimientos acíclicos que nos harán mejorar la movilidad pélvica y ganaremos capacidad aeróbica para afrontar el esfuerzo del parto a la vez que se divertirán y socializarán nuestras embarazadas.

El método AIPAP-terra® se convierte en la forma más factible de realizar un método de preparación al parto dirigido por la matrona y que garantiza los resultados obstétricos del método AIPAP®.

| Unidad Temática  | Objetivos   | Contenido  | Tiempo      |
|--|---|--|-------------|
| <b>DIA 13 febrero</b><br>Fundamentos del ejercicio físico en el embarazo | Conocer los metabolismos energéticos del ejercicio físico y los cambios fisiológicos en la gestante | Metabolismo aeróbico y anaeróbico. Cambios fisiológicos en el embarazo: cardiocirculatorios, musculo esqueléticos y metabólicos. | 9-10h       |
| Deporte y embarazo   | Conocer la indicaciones y contraindicaciones de la práctica deportiva en el embarazo                | Embarazo y ejercicio en el primer, segundo y tercer trimestre. Contraindicaciones absolutas y relativas.                         | 10-11.30h   |
| Biomecánica de la pelvis   | Actualización en los movimientos pélvicos , músculos ligamentos y tendones pélvicos y su función    | Huesos, ligamentos y músculos pélvicos. Articulaciones pélvicas y sus movimientos  | 1200-14:00H |
| Método AIPAP – TERRA de preparación al parto                             | Conocer el método AIPAP s- TERRA Sus contenidos y cómo aplicarlo                                    | Sesiones del Método AIPAP-TERRA. Sesión aeróbica Sesión de fuerza Sesión elasticidad   | 15-17h      |
| Método AIPAP – TERRA de preparación al parto                             | diseño el método AIPAP s- TERRA   | practica   | 17-20.30h   |