

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA			MPE-SGC-FR-03	
	Formato			Versión: 02	
	Actas de Comité, Reunión, Auditoría y Capacitación			Aprobación: 01/11/2017	

	12/04/2025		Hora Inicio:	08:00 Am	Hora Fin:	11:00 Am
ACTIVIDAD:	Comité		Reunión		Auditoría	Capacitación
Lugar:	FAMAC LTDA SEDE EL PRADO					
Asunto:	IEC					
Objetivo:	CAPACITACION TEMA 3 EJERCICIOS PRENATALES					
Responsable(s) convocatoria:	Nidia Eugenia Ramírez Toledo					

CONVOCADOS E INVITADOS				
Conversiones ( C = Convocado I = Invitado)				
Nombres y apellidos	Cargo – Dependencia	C/I	Asistió	
			Si	No
GESTANTE Y FAMILIARES ACTIVOS EN EL PROGRAMA DE MATERNIDAD		X	X	

REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS			
Estado( Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido)			
COMPROMISO(S)	RESPONSABLE(S)	ESTADO	% CUMP.
No se contaban con compromisos previos			

AGENDA	
1.	Socialización Tema 3 ESTIMULACION INTRAUTERINA Y EJERCICIOS PRENATALES
2.	Compromisos y varios

DESARROLLO DE LA AGENDA
TEMA 1.

# FAMAC LTDA



## **CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD**

# CONTROL RESPIRATORIO



## Cómo es el entrenamiento respiratorio durante el embarazo

### Consejos para practicar respiraciones de cara al parto

El objetivo del entrenamiento respiratorio es aprender y practicar los distintos tipos de **respiraciones** para adaptarlos a los cambios del **embarazo** y el **parto**. Así, se asocia el movimiento de salida del aire (expiración) con la **relajación**.

La respiración al ser una función semivoluntaria, podemos modificar el número de respiraciones por minuto, así como la duración de la inspiración y la expiración. Para conseguir una buena oxigenación y a la vez disminuir la tensión muscular, alargaremos la expiración, fomentando así la sensación de calma-serenidad.

# CLASES DE RESPIRACIÓN



- RESPIRACIÓN ABDOMINAL
- PUJO
- ESTILO: PERRITO CANSADO

# GIMNASIA PRENATAL



## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DE CADERA Y PIERNAS



- POSICIÓN BUDA (Refuerza y relaja caderas y piernas, elonga la pelvis)
- PIERNAS EN ALTO (Mejora circulación)
- HACIENDO CÍRCULOS (Mejora circulación, reduce hinchazón)
- FLEXIÓN DE PIES - Dedos hacia arriba (Controla los calambres)

## Continuación ejercitándonos. . .

- ELONGACIÓN DE PANTORRILLAS Y DE CADERA (Cucullas)
- EJERCICIOS PARA EL PERINE  
(Base del abdomen y piso pélvico)
- ESTIRAMIENTO MUSCULOS DE LA ESPALDA (Ejercicio de rodillas, Ejercicio de pie, Ejercicio de descanso)
- RESPIRACIÓN ABDOMINAL
- PUJO
- ESTILO: PERRITO CANSADO



### COMPROMISOS ADQUIRIDOS

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE(S)
Continuar con la capacitación a nuestras usuarias y sus familiares	continuo	Médicos de programa, consulta prioritaria y enfermería. Auxiliares de rutas de promoción y mantenimiento

### EVIDENCIAS Y LISTADO DE ASISTENCIA




































Se anexa listado de asistencia

	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA	MPE-SGC-FR-05
	Formato	Versión: 02
	Listado de Asistencia	Aprobación: 08/03/2021

Mes: Abril. Año: 2025 Sede: El Prado. Municipio: Florencia

Actividad: I.E.C - Curso Preparación maternidad y paternidad.

Tema: Ejercicios Prenatales.

Responsable(s): Nidia E. Ramirez T. Cargo: Cordinadora Rutas Pym

Día	Nombre Completo del usuario	Documento Identidad	Edad	Tipo usuario	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
12*	Shirley Julieth Zuniga A.	1117512892	35	C.	3102969497	shirlyzuniga@gmail.com	Shirley Zuniga
12-	Delfina Bermeo cedié	1117521886	33	C.	3172931140	aydacediel@gmail.com	Delfina Bermeo
12	Marcela Apala villada	1036696358	31	B	3102575177	Marcelak2305d3@hotmail.com	Marcela Apala
12	Maryely Perez Mantén	1117493385	37	R	3185275119	perezmaryely1987@gmail.com	Maryely Perez
12	Victor Hugo Mosquera	96332917	41	C	3142509731	victoritosco@gmail.com	Victor Hugo Mosquera
12	Juan Carlos Idrobo Cabrera	1117525440	32	B	3219476421	Carlos_Cabrera92@hotmail.com	Juan Carlos Idrobo
12	Ana Maria Wellar Ayra	1117526688	32	C	3118767091	anita_wellar2806@hotmail.com	Ana Maria Wellar
12	Kelly Viliana Gorkan Oyola	1117818862	33	B	3125394365	viliana9770@gmail.com	Kelly Viliana
12	Elifaber Andrades M	1076985838	31	C	3115915783	elifabrandrade@gmail.com	Elifaber Andrades
12*	Edwardth Steven Silva H	1006504323	23		3209974688	edwardthstevens1999@gmail.com	Edwardth Steven
12	Jaime Andrés Malambo fongue	1117514308	34		3152549345	jannato@gmail.com	Jaime Andrés