



Resuelva sus dudas sobre los cursos pre-parto

La matrona Clara González Tornos nos explica en qué consisten, cuánto duran y cuál es su objetivo

La mayoría de las embarazadas suelen tener dudas en relación al momento de dar a luz y a los primeros cuidados del bebé, además de experimentar un cierto nerviosismo ante la perspectiva de traer un hijo al mundo, por lo que los cursos pre-parto se convierten en sus mejores aliados para conseguir vivir esa maravillosa experiencia con toda tranquilidad y el menor dolor posible.

Clara González Tornos, matrona de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, explica en qué consisten estos cursos de ayuda a las embarazadas y sus parejas.

¿Para qué sirven las clases pre-parto?

El objetivo es enseñar a la mujer embarazada a que aprenda a cuidarse durante ese momento tan especial de su vida y a que esté preparada y tranquila cuando llegue el momento del parto.

¿En qué consisten las clases teóricas?

La parte teórica se centra en resolver las dudas de las embarazadas sobre las distintas fases que van a ir atravesando como son el pre-parto, el parto o el puerperio. Además, se les explica qué va a ocurrir desde el momento en que ingresan en el hospital y cuál va a ser la actuación del personal que las va a atender. Los cuidados básicos que tienen que seguir durante el embarazo es otro de los aspectos clave que se abordan durante el curso, así como algunos consejos en relación al recién nacido.

¿Qué tipo de prácticas se realizan?

Sobre todo se hace hincapié en las respiraciones y en la gimnasia prenatal, que incluye el manejo de la pelota, ejercicios de cuello pélvico y expulsivos.

:: Noticias relacionadas ::

<http://www.hola.com>



Resuelva sus dudas sobre los cursos pre-parto

La matrona Clara González Tornos nos explica en qué consisten, cuánto duran y cuál es su objetivo

¿Cuántas personas acuden de media a una clase de preparación al parto?

Se intenta que los grupos sean reducidos, con una media de 6 o 7 embarazadas acompañadas por sus parejas.

¿A partir de que mes conviene ir al curso?

Lo ideal es que la embarazada comience a asistir a las clases de higiene y salud a partir de la semana 24 o la 26 y que continúe con la preparación desde la semana 30 de gestación hasta el momento del parto.

¿En qué medida es importante que la pareja de la embarazada acuda a las clases?

El parto es uno de los acontecimientos más bonitos, importantes e íntimos de una pareja, por lo que es fundamental la presencia del padre en todo momento para dar su apoyo a la mujer embarazada. Así, se recomienda que no se pierda las clases pre-parto.

¿Es necesario que la embarazada vuelva a hacer el curso si ya ha tenido hijos anteriormente?

Se puede hacer un curso de refuerzo para solucionar nuevas dudas que le hayan podido surgir a la embarazada y para ayudarla a superar la ansiedad o los problemas que se le puedan presentar.

:: Noticias relacionadas ::

<http://www.hola.com>