

CURSO DE PREPARACION PARA LA MATERNIDAD Y EL PARTO



La etapa de gestación puede generar muchos interrogantes o miedos. Uno de los más generalizados, sin duda, es el momento del parto. Para esto, se crearon los cursos psicoprofilácticos o de preparación para la maternidad y el parto, que tienen como objetivo educar a las madres, padres y personas de apoyo en diversos temas relacionados con el proceso del embarazo, parto y el recién nacido.

Adquirir el conocimiento, de manera práctica y sencilla, le brindará seguridad para comprender y participar activamente en esta etapa tan bella en la vida de una mujer.

¿Qué es el curso de preparación para la maternidad y el parto?

Es la preparación física y psicológica que le permite a la mujer en gestación participar activamente durante el periodo del embarazo, parto, pos parto. Su propósito es reducir la tensión y ansiedad por falta de conocimientos básicos, de la misma forma disminuir el dolor durante el trabajo de parto y parto, mediante técnicas que contribuyan a eliminar el estrés de la mujer que se presenta durante este periodo.

¿Cuáles son los componentes del curso?

1. **Ejercicios:** fortalecimiento de las abdominales, la relajación y la movilización de la pelvis y genitales, ya que con el peso del embarazo se ven afectados, por lo tanto, los ejercicios que se enseñan durante el curso fortalecen el piso pélvico de las madres para que después de salir del embarazo puedan seguir teniendo una vida sexual activa. Dentro de este componente es fundamental educar a las madres sobre las técnicas de respiración que deben emplear durante el trabajo de parto y parto, contribuyendo así con la salud propia y a la del bebé.

2. **Teoría:** es fundamental brindar unos contenidos teóricos que facilitan la comprensión y promueven la participación de la mujer en el autocuidado. Este componente se enfoca en temas como: Cambios físicos y psicológicos de la



mujer en embarazo, nutrición durante esta etapa, formación y cambios del feto, signos de alarma durante el embarazo, molestias y medidas de autocuidado, trabajo de parto, cuidados del recién nacido, vacunas, planificación familiar entre otros.

¿Cuáles son los beneficios de asistir al curso?

La preparación física y los ejercicios disminuyen las molestias del embarazo. Además, le facilita a la mamá, esposo, compañero o persona de apoyo tener toda la información, generando confianza y tranquilidad.

El hecho de que la mamá aprenda qué ocurre durante el embarazo genera una sensación de conocimiento, entendimiento y calma para la futura madre. Esto produce, además, la eliminación del miedo y la construcción de un equipo, no sólo de ella hacia los profesionales que la van a tratar, sino con su bebé.

Finalmente, la mamá tendrá una labor dentro del parto mucho más tranquila y el bebé, a su vez, disfrutará de un nacimiento mucho más placentero, en mejores condiciones y en un mejor ambiente por la tranquilidad que la madre le transmite.

¿Cómo manejar los momentos de miedo en esta etapa?

El principal problema que le da impulso a estos miedos es cuando las mamás hacen caso a todos y a todo. Le recomendamos que siga sus instintos ya que la naturaleza sabe y brinda las opciones.

Atienda las indicaciones de los profesionales expertos en el manejo de su estado. Estos grupos son indispensables para la resolución de dudas donde las mamás explican lo que va a suceder haciendo que este proceso personal se vuelva natural.

Toda gestante afiliada a Salud Total EPS-S tiene el deber y el derecho a inscribirse y asistir al curso de preparación para la maternidad y el parto, también llamado curso psicoprofiláctico. ¡La esperamos!