

Psicoprofilaxis del parto

Es un enfoque educativo que brinda a las gestantes conocimientos para mejorar su condición durante el embarazo, parto y post parto, promoviendo un nuevo estilo de vida con la participación activa de la familia.

Este programa busca crear y desarrollar un nuevo estilo de vida, promoviendo la participación activa de la familia para la llegada del bebé.

¿En qué consiste?

Las clases son desarrolladas por profesionales obstetras, quienes cuentan con la mejor metodología de preparación.

El programa se desarrolla en sesiones divididas

- Sesiones educativas: temas relacionados al embarazo, nutrición, trabajo de parto (fisiológico y cesárea), postparto, planificación familiar, lactancia materna, cuidados del recién nacido.
- Preparación física: gimnasia obstétrica, esferodinamia, ejercicios y posturas.
- Componente emocional: técnicas de respiración, relajación, entre otros.

Ventajas de la psicoprofilaxis obstétrica

- 1 Reduce la ansiedad en la gestante.
- 2 Mejora la respuesta durante las contracciones mediante técnicas de relajación.
- 3 Disminuye la duración total del trabajo de parto.
- 4 Disminuye el riesgo de complicaciones obstétricas.
- 5 Favorece el autocontrol durante el parto con enfoque de fuerza física, equilibrio mental y capacidad de concentración.
- 6 Involucra activamente a la pareja, incluso durante el trabajo de parto.
- 7 Permite una recuperación más rápida y cómoda.
- 8 Brinda preparación integral para la lactancia materna.
- 9 Reduce el riesgo de sufrimiento fetal agudo.
- 10 Mejora la adaptación y armonía familiar para la llegada del bebé.

¿Cuándo empezar?

Se recomienda iniciar el primer trimestre, pero el programa es adaptable en cualquier etapa del embarazo hasta el parto. Antes de comenzar las sesiones de psicoprofilaxis, es esencial consultar al médico, especialmente si hay condiciones que limiten o contraindiquen el ejercicio físico durante el embarazo.

Juntos en salud todos los días



Juntos todo es posible