

# Preparación para el nacimiento

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Mujeres, Hombres, Salud sexual y reproductiva.

## Descripción

La matrona es el profesional sanitario especialista en salud sexual y reproductiva y por lo tanto mejor preparado para aportar conocimiento teórico-práctico para la gestante y pareja. De forma semanal los miércoles de 10 a 12 h, en la segunda planta del Hospital provincial de Huesca, está la sala donde se imparte.

Está dotada la sala de colchonetas, bandas elásticas, pelota softball, de fitball de tenis, troncos de madera y sabanillas, usados para realizar ejercicios del suelo pélvico, de movilidad de pelvis, de fuerza del miembro inferior y del superior, para fomentar la movilidad, tonificación y relajación.

Consta de 8 sesiones la preparación para el nacimiento. Los temas de las sesiones son los siguientes.

1. Hipn parto 2. Parto I 3. Parto II 4. Postparto 5. Cuidados del Recién Nacido 6. Lactancia Materna I 7. Lactancia Materna II. 8. Taller de Suelo Pélvico

Las mujeres en el control del embarazo de las 28 semanas de gestación con la matrona, se les indica en que fecha empezar a acudir a la preparación al nacimiento sobre las 29 semanas. También se les comparte un documento Google a través de su mail, con material audiovisual para visualizar en su casa que incluye ejercicios y videos para complementar las clases presenciales.

Siempre se invita a la pareja a que acuda para aprender técnicas de masaje, rebozo y relajación que se imparten para que se las aplique a la gestante.

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (En periodo de la gestación)

## Persona de contacto

Matrona centro de salud Huesca Rural Verónica Blanco (974 22 86 72) (vblanco@salud.aragon.es)

## Fecha de última actualización de la actividad

13/01/2025

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Paseo Lucas Mallada 22 22006 Huesca Huesca Huesca Aragón España

