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-practico 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 pelvico , 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.Hipnoparto 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

Cuando las gestantes de la comarca de la Hoya de Huesca y Sotonera acuden al 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-Almudévar -Ayerbe Verónica Blanco Gimeno (974 22 86 72) (vblanco@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

19/02/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Paseo Lucas Mallada 22 22006 Huesca Huesca Huesca Aragón España

