

# 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

Cuando las gestantes de la comarca de la Hoya de Huesca y Sotomera 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 Aragón España

