Grupo de preparación a la maternidad

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras.

Descripción

El programa de preparación a la maternidad consta de sesiones grupales en las que hablamos sobre diferentes contenidos relacionados con la salud y los cuidados durante el embarazo, parto y posparto.

En algunas sesiones haremos estiramientos, ejercicios con la pelota de pilates u otras actividades, por lo que se recomienda traer ropa cómoda.

- Dónde: **sala de preparación al parto** (primera planta), C.S. Calatayud.
- Cuándo: **todos los jueves de 11 a 12:30h**.

Contenidos:

Sesión 1: Cambios y cuidados durante el embarazo
Sesión 2: Alimentación saludable y segura durante el embarazo
Sesión 3: El parto
Sesión 4: Analgesia y alivio del dolor en el parto
Sesión 5: Cuidados en el posparto
Sesión 6: Alimentación del recién nacido: lactancia materna
Sesión 7: Cuidados del recién nacido

Es interesante acudir a las sesiones 1 y 2 en etapas tempranas del embarazo (tan pronto como sea posible). Las sesiones 3-7 están dirigidas al tercer trimestre (a partir de la semana 27).

Las mujeres pueden acudir con un acompañante, ya sea su pareja u otra persona de su elección. El contenido es interesante para cualquier persona que vaya a estar cerca de la persona embarazada durante el proceso de embarazo, parto y posparto.

Población

Población General - Mujeres (Mujeres embarazadas y sus parejas y/o familias)

Persona de contacto

Anabel Gijón Granados (519347) (agijong@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

14/02/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Paseo Cortes de Aragón 29 50300 Calatayud Centro de Salud Calatayd Calatayud Zaragoza Aragón España