



Programa  
*Materno Perinatal*



*Un Compromiso con la Vida*  
CALIDEZ E INNOVACIÓN

Organización Clínica General del Norte  
Calle 70 No. 48 – 38  
PBX: 3091999 - Call center: 3091666  
Barranquilla – Colombia  
[www.clinicageneraldelnorte.com](http://www.clinicageneraldelnorte.com)



Organización Clínica General del Norte

# CURSO PSICOPROFILACTICO PREPARACIÓN PARA EL PARTO



fomag | Administrado por  
{fiduprevisora}  
Fondo de pensiones sociales del Magisterio. Paga hoy, que mañana y por siempre.

Supersalud

## CURSO PSICOPROFILACTICO PREPARACIÓN PARA EL PARTO

El curso psicoprofilactico consiste en darles, a ti y a tu pareja, las bases teóricas, físicas y emocionales que necesitan saber. Durante el curso aprenderán sobre los aspectos básicos del embarazo, el parto, el posparto, y los cuidados que necesitarán el bebé, la mamá y su pareja en las distintas etapas.

Estos son algunos de los beneficios que te brinda el curso psicoprofilactico:

- ✔ Da seguridad a la pareja sobre las decisiones que deben hacer durante el parto, tomando en cuenta los diferentes escenarios posibles.
- ✔ Reduce miedos y aclara mitos sobre el parto (por ejemplo lo insoportablemente doloroso que es el parto natural). Esto te ayuda a reducir el estrés que produce la idea del parto natural.
- ✔ Invita a que tú y tu pareja participen durante todo el proceso (embarazo, parto y posparto).
- ✔ Enseña ejercicios y técnicas de respiración para lograr una oxigenación sana de tu cuerpo, y así facilitar el parto natural que fortalecerá el vínculo entre tú, mamá, y tu bebé.
- ✔ Brinda la información y preparación necesaria para que puedas amamantar a tu bebé desde su primer día de vida.
- ✔ Fomenta la práctica de ejercicios físicos, los cuales ayudan a fortalecer los músculos que son vitales durante el parto (por ejemplo: pelvis, piso pélvico, espalda) y que ayudan a disminuir las molestias y los dolores durante el embarazo (por ejemplo el dolor de espalda).
- ✔ Orienta a que tú, como mamá, conozcas los cambios que le están ocurriendo a tu cuerpo y así puedas evitar problemas respiratorios, cardiacos, circulatorios, entre otros.
- ✔ Ayuda a prevenir el sobrepeso, el cual genera problemas de salud y puede complicar el parto, el posparto y la sana recuperación.
- ✔ Ayuda a que tú, mamá, recuperes tu físico después del parto.
- ✔ Ayuda a la pareja a disfrutar del embarazo.



Es recomendable iniciar el curso psicoprofilactico durante la semana 20 del embarazo y terminar alrededor de la semana 37. Este periodo les ayudará a ti, mamá, y a tu pareja a estar más preparados para vivir esta nueva experiencia en conjunto.

El curso de preparación para el parto es un proceso educativo dirigido a los futuros padres para orientarlos mediante charlas teórico-prácticas dictadas por profesionales especialistas en cada área, que ayudan a la pareja a despejar inquietudes, incertidumbres y/o temores. En general, a través de la preparación para el parto y/o curso psicoprofilactico se busca que los padres identifiquen recursos y herramientas que les permitan vivir satisfactoriamente las situaciones que pueden presentar en esta etapa.

Se recomienda iniciar la preparación para el parto a partir de la semana 24 para aprovechar de forma oportuna los contenidos del curso.

### ¿QUÉ TEMAS SE ABORDAN EN LA PREPARACIÓN PARA EL PARTO Y/O CURSO PSICOPROFILACTICO?

- ✔ Preparación para el parto.
- ✔ Parto cesárea y anestesia.
- ✔ Reanimación del bebe.
- ✔ Lactancia Materna.
- ✔ Cuidados del Recién Nacido.
- ✔ Primer mes del bebe de la clínica a la casa.
- ✔ Cuidados del Postparto.
- ✔ Vacunación.
- ✔ Planificación.



El curso de preparación para el parto les ayudará a ti, mamá, y a tu pareja a estar más preparados para vivir esta nueva experiencia inolvidable.