

CLASES DE EDUCACIÓN MATERNAL-PATERNAL

En su centro de salud se le ofrecerá la posibilidad de asistir a las Clases de Preparación al Parto (sesiones de Educación Maternal y Paternal) impartidas por la matrona. El objetivo de las clases es conseguir que la vivencia de la maternidad/paternidad se convierta en un acontecimiento positivo y saludable a través de su preparación.

La asistencia a estas sesiones es de suma importancia, ya que no sólo abarcan conocimientos sobre el periodo del parto, sino que el programa incluye todos los cambios que afectan a la vida familiar. En las clases recibirá información y podrá plantear dudas sobre distintos aspectos del embarazo, parto, puerperio, lactancia y el cuidado de su hijo, favoreciendo de esta forma su participación en la toma de decisiones en todo el proceso de la maternidad/paternidad.

Además, en ellas tendrá contacto con otras parejas que se encuentran en la misma situación. Junto con las sesiones teóricas, se llevan a cabo actividades o técnicas psicofísicas dirigidas a mejorar y aliviar algunos síntomas molestos del embarazo, además de favorecer el aumento del tono muscular y la elasticidad, como preparación para el parto.

Además, en algunos centros de salud se ofrecen talleres para después del parto (sesiones del puerperio, talleres de lactancia, masaje infantil,...), a los que es muy recomendable asistir con el bebé. Durante toda la maternidad/paternidad dispone de apoyo, información y educación sanitaria a través de los profesionales sanitarios de su centro de salud.