



## Curso de preparación para el nacimiento

Te acompañamos a transitar los cambios que atraviesa una mujer embarazada y su entorno familiar a lo largo del embarazo, parto y puerperio.

Por eso contamos con un curso de preparación para el nacimiento, al cual podrás acceder con indicación médica a partir de las 20 semanas de edad gestacional.



Es un servicio **gratuito**, que te guiará durante toda la etapa de preparación, brindándote información teórica y práctica.

Tendrás la oportunidad de intercambiar con otras participantes sobre sus vivencias, experiencias y anécdotas, preparándote para afrontar el momento del nacimiento con mayor seguridad.

El curso cuenta con **8 instancias** que se desarrollarán bajo **modalidad mixta** (virtual y presencial). Los temas son:

- 1 Embarazo**
  - Importancia de los controles pregestacional, obstétrico y neonatal.
  - Cambios fisiológicos, hábitos saludables, nutrición, higiene, salud bucal.
  - Importancia y objetivos de la preparación para el nacimiento.
- 2 Derechos de la gestante y su pareja**
- 3 Síntomas y signos de consulta precoz**
- 4 Trabajo de parto**
  - Etapas, duración, sintomatología, posturas, ejercicios de respiración.
  - Nacimiento: Parto vs cesárea. Rol del acompañante.
- 5 Lactancia materna**
  - Beneficios maternos y para el recién nacido, mecanismo de producción, posturas, técnica, extracción, conservación y almacenamiento.
- 6 Puericultura**
  - Cuidado del recién nacido (sueño seguro, cuidado de cordón, cambio de pañal, su primer baño).
- 7 Puerperio**
  - Cambios físicos y emocionales.
- 8 Sexualidad y anticoncepción**

Para participar, podrás coordinar tu inscripción en:

### Elsa Tambucho Embarazadas

Obst. Part. y Lic. en Fisioterapia Patricia Amerio



092756399



elsatambucho@gmail.com



@elsatambuchoembarazadas



Gestido 2582

Recordá que previo a comenzar con las clases debés concurrir a la recepción del policlínico de tu preferencia.