

HOSPITAL IMED VALENCIA

# PREPARACIÓN AL PARTO



EL PARTO · DOLOR DE PARTO · POSPARTO · LACTANCIA



# PREPARACIÓN AL PARTO



- En unos meses podrás abrazar a tu hijo y se merece que lo hagas sintiéndote **plena, fuerte y tranquila**.
- Para lograr ese **empoderamiento** es fundamental que puedas sentirte capaz de tomar decisiones y así, sentir que tú y tu bebé sois el centro del nacimiento.
- Una de las herramientas más poderosas es la **información**. Te ayudaremos a que conozcas en qué consiste el proceso fisiológico del embarazo, parto y postparto y a que descubras bien **qué deseas, qué necesitas y qué quieres para ese primer abrazo**.
- Para que logres **tomar decisiones con seguridad** y a que el amor profundo que sientes ya por tu bebé te guíe en este proceso y el miedo no sea el protagonista.

Te ofrecemos una Preparación al Parto, guiada por las matronas de Mujeres Sabias.

# OBJETIVOS



- Tomar consciencia de la **importancia del nacimiento** y así comprender la naturaleza del parto.
- Tener suficientes conocimientos de **cómo es el proceso** de parto natural, para que su evolución natural no te sorprenda ni te asuste, evitando así intervenciones innecesarias.
- Y con ello, poder **decidir qué deseas** para tu parto, pudiendo realizar tu propio plan de parto y logrando que tu parto sea respetado.
- **Afrontar los miedos**, para vivir el nacimiento tal y como deseas sin que el miedo se lleve tus sueños. Ser consciente de los recursos de los que dispones para ello e incorpores nuevos.
- Ser capaz de **tomar decisiones con seguridad** tras recibir información veraz, actualizada y basada en la evidencia científica.
- Facilitar la entrada al **'mundo parto'**, como guía para el reencuentro con tu hijo.
- Conocer la manera de vivir el **nacimiento en el Hospital IMED Valencia**. (conocerás de mano de las matronas del paritorio cómo será tu parto aquí).

# METODOLOGÍA



## 4 sesiones de grupo

(de 2h de duración, una vez a la semana)

Temas:

### 1. El parto

...nacer explicado sencillamente...

### 2. El dolor de parto

...mi guía que abre la puerta a la vida...

### 3. El postparto

...las luces y sombras de la maternidad...  
Ese olor a vida...

### 4. La lactancia

...mamar= mama + amar...

1. Por supuesto, las parejas están totalmente invitadas.
2. Cada mes hay un grupo de preparación al parto, lo ideal es que asistas al grupo cuando estés alrededor de 30 semanas de embarazo.
3. Es necesario un mínimo de 5 participantes para poder realizarlo.

**Horario:** Consultar

**Lugar:** Aula de preparación al parto (Planta 10, edificio de consultas externas)