

# CURSO DE PARTO A DOMICILIO

- Nuestro curso requiere 12 horas de educación para un embarazo y parto saludable
  - Las clases serán ofrecidas por la instructora acreditada en Educación en Salud Materna y Cuidado Primordial, Nicholle P. Oliveras Negrón
  - El curso va dirigido a la mujer embarazada y a sus acompañantes de parto
  - El curso se divide en 4 clases de 3 horas cada una
  - Adicional a las 4 clases, se coordinará una 5ta visita (si es requerida por la pareja) para abundar en algún tema de su preferencia.
- 

## ¿QUÉ APRENDERÁ?

### 1ERA CLASE: CUIDADO PRIMORDIAL

- Peso saludable en el embarazo
- Alimentación adecuada
- Cómo prevenir complicaciones (pre-eclampsia, diabetes gestacional, parto prematuro, etc.)
- Cambios en el cuerpo
- Ejercicio en el embarazo
- Prácticas saludables y beneficiosas

### 2DA CLASE: INTERVENCIONES MÉDICAS RUTINARIAS

- Toma de decisiones y conocimiento sobre las intervenciones médicas
- Derechos de la mujer embarazada, leyes que protegen a la parturienta
- Riesgos de una inducción y/o cesárea innecesaria

- ¿Cuándo es necesaria una inducción y/o cesárea?
- Plan de parto, ¿qué preguntar?

### **3ERA CLASE: MEDIDAS NATURALES DE CONFORT**

- ¿Cómo trabajan las contracciones?
- ¿Cómo saber que el parto ha comenzado?
- Las etapas del parto
- ¿Qué es una doula?
- Masajes, acu-presión y respiración
- El rol del acompañante de parto
- Enseñanza de las estrategias naturales de confort para el parto
- Posiciones para el parto

### **4TA CLASE: CUIDADO NEONATAL Y LACTANCIA MATERNA**

- Período posparto inmediato
- Pruebas e intervenciones rutinarias que se realizan en el bebé
- Apego inmediato
- Leyes que protegen la lactancia materna
- Tus derechos como madre lactante
- Beneficios de la lactancia
- El inicio del amamantamiento
- Señales de hambre
- Cómo rescatar la lactancia
- Manejo y cuidado de la leche materna
- Consejos para una lactancia materna exitosa

#### **¿Qué incluye?**

- Certificado de asistencia con sus nombres (para la embarazada y un acompañante)
- Informes educativos que se discuten en cada clase
- Materiales a utilizar (ej: diapositivas, bola de parto, yoga mat)

**Más detalles:**

- El costo total del curso es de \$ \_\_\_\_\_ e incluye a la embarazada y sus acompañantes de parto
- El curso se paga en su totalidad el primer día de clases

**Nota aclaratoria:**

- Para recibir el certificado, debe haber tomado las 4 clases de 3 horas cada una
- Una vez pagado el curso no hacemos devolución de dinero
- Las instructoras de parto no realizan ningún trabajo clínico – no sustituimos el cuidado de salud de su médico o partera

