

## embarazo

## importancia de la preparación al parto

## importancia del postparto

El embarazo es el comienzo de la aventura más apasionante de tu vida: tu **maternidad**. Miedo, alegría o responsabilidad son algunos de los sentimientos encontrados que te producirá la gestación, una montaña rusa que al final se traducirá en una alegría.

Si vas a tener un hijo/a, es muy probable que te sientas abrumada por las preguntas, y simplemente, por no saber qué esperar.

Muchos padres sienten que las clases de preparación para el parto realmente pueden ayudarlos a calmar sus preocupaciones y responder a muchas preguntas.



La preparación al parto es importante porque prepara el cuerpo y la mente de las mujeres para los cambios que implica el embarazo y para la llegada del bebé.

Las clases de preparación al parto incluyen técnicas de respiración, manejo del dolor, trabajo de periné, flexibilización de la columna, etc.

La Clínica Medefis ha creado **FISIODONA**, pensada para todas vosotras, donde estaremos a vuestro lado desde el momento en que toméis la decisión de ser padres, ayudando en todas las etapas del embarazo.

Se realizan a parte de las clases, charlas, talleres, etc.

Con todos los cambios que conlleva la llegada de un bebé a la familia, te has olvidado de cuidar a otra persona importante... **¡tú!**

Ser madre es muy gratificante pero también podrá parecerte complicado algunas veces. Tu cuerpo tras el parto tiene que volver a su estado normal, de lo contrario pueden aparecer tensiones.

En la **Unitat de la Dona** te podemos ayudar a sobrellevar esos momentos y a cuidarte y alimentarte bien. Los cuidados postparto engloban técnicas como: Cadenas Musculares (GDS), Técnicas Pilates, la Recuperación del Suelo Pélvico (para prevenir incontinencias, para no tener molestias o dolor en las relaciones sexuales y que estas sean placenteras), etc. Incluyendo los cuidados en la alimentación y el apoyo psicológico.