UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Inscríbase en el curso de Preparación integral para el embarazo, parto y posparto

Este semestre, inicia el 21 de marzo y finaliza el 27 de junio del 2018, por ende, todavía tiene tiempo de inscribirse

21 MAR 2018 Vida UCR

El curso de Preparación integral para el embarazo, parto y posparto es impartido por un equipo de profesionales de diferentes disciplinas. Está dirigido a la comunidad universitaria, es decir, estudiantes, docentes y personal administrativo, con su respectiva pareja. Se imparte cada semestre, y es un servicio gratuito que ofrece la Oficina de Bienestar y Salud. Este semestre, inicia el 21 de marzo y finaliza el 27 de junio del 2018.

Este curso es un **espacio formativo que ofrece acompañamiento oportuno durante la etapa prenatal, siendo uno de sus objetivos estimular actitudes, conocimientos y prácticas orientadas al autocuidado y bienestar de las familias gestantes**, por eso se desarrollan temas como la aceptación del embarazo, los cambios físicos, emocionales, la relación con el/la bebé y la preparación para el rol de la maternidad y paternidad aunado a prácticas saludables para el autocuidado.

Alimentación durante el embarazo y el posparto.

Para la Dra. Ana Felicia Solano, médica de la Unidad de Servicios de Salud “se trabajan componentes como la alimentación, autocuidado, sexualidad, salud mental, salud bucodental y el componente de actividad física; este último de forma transversal, mediante sesiones de yoga prenatal, ejercicios con bandas elásticas, yoga posnatal, entre otros, contribuyendo a mejorar el tono muscular, la elasticidad y en general la condición física, lo cual es muy importante durante los meses de embarazo, así como durante el parto y la posterior recuperación por la gran cantidad de beneficios que aporta al proceso”.

Sesión de yoga prenatal.

Por otra parte, según la Dra. Alejandra Marín, enfermera de la Unidad de Promoción de la Salud, este espacio de formación promueve el respeto por la vida, el intercambio de saberes, inquietudes y experiencias relacionadas con el embarazo, parto, posparto y primer año de vida del niño(a), entre pares y con el equipo interdisciplinario, y fomenta la adopción de la lactancia materna.

Además contribuye al aprendizaje, al desarrollo de destrezas y competencias básicas para el autocuidado de la madre, la familia y su bebé en las diferentes etapas del proceso y propicia la generación de una red de apoyo de pares.

Según la Dra. Marín, el curso, tiene más de 30 años de impartirse en la UCR y se apoya en el artículo 12 de la Ley General de Salud, el Código de Trabajo, la Ley de Fomento de la Lactancia Materna, la Política para la Primera Infancia 2015-2020 y las políticas de la Universidad en relación a la protección y promoción del derecho a la maternidad y paternidad responsables.

Para el Máster Juan Manuel Camacho, desde la disciplina de la Educación Física se favorece el desarrollo de habilidades de la madre, la pareja y/o acompañante, en técnicas de respiración y relajación, así como de acompañamiento durante el proceso de gestación.

De tal modo, están cordialmente invitados a inscribirse al correo-e: http://cursodeparto.obs@ucr.ac.cr. También puede llamar al 2511-6828.

Sonia Vargas Cordero
Periodista Unidad de Promoción de la Salud
sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: bienestar, salud, parto, ucr.