

Arnott Ginecólogos, exponen las claves para una adecuada preparación al parto

Cuando se toma la decisión de ser madre es habitual que surjan preguntas, dudas y muchos miedos sobre cómo afrontar esta etapa sin complicaciones y sobre qué pasos habría que dar para vivir un embarazo sano y feliz. La Organización Mundial de la Salud ha publicado recientemente una guía con 56 recomendaciones para tener una preparación al parto positiva

Según explica la clínica ginecológica en Oviedo, Arnott Ginecólogos, una de las claves para conseguir que un embarazo se desarrolle de la forma más tranquila y sana posible, tanto para la madre como para el bebé, es siguiendo una serie de rutinas, que favorezcan una adecuada preparación al parto. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud ha dado a conocer hace unos meses, una guía en la que se dan una serie de pautas a seguir antes, durante y después del parto con el objetivo de que se viva una experiencia lo más placentera posible.

El primer paso, según recomiendan los profesionales en Obstetricia es buscar información, y consejo, tanto por parte de ginecólogos, matronas y de médicos especialistas en maternidad, como de otras mujeres que hayan pasado previamente por la experiencia, porque a través de sus vivencias, lograrán transmitir a la futura madre más cercanía, tranquilidad y una mejor preparación a la hora de afrontar el momento del nacimiento.

Una vez obtenida la información esencial, el segundo paso, es seguir una serie de consejos básicos que favorezcan la preparación al parto. Entre las recomendaciones habituales que las madres deberían llevar a cabo destacan: asistir, acompañados de otra persona, a cursos especializados sobre cómo aprender a respirar y relajarse, hacer ejercicios para preparar el suelo pélvico y prevenir las molestias típicas del embarazo como la incontinencia urinaria, practicar además técnicas de yoga o natación y caminar o moverse mucho, cambiando de postura, para de esta manera reducir los dolores previos al parto.

En la sociedad actual, cada vez más parejas se ven obligadas, bien por motivos económicos, laborales o personales, a retrasar el momento de la maternidad, lo que conlleva en ocasiones, a tener problemas para concebir en el momento deseado. De darse este caso, es muy importante solicitar asesoramiento profesional cuanto antes. Arnott Ginecólogos, clínica especializada también en temas de fertilidad puede solventar cualquier duda al respecto y garantizar excelentes resultados, en el caso de que se decida iniciar algún tipo de tratamiento.

Datos de contacto:
Arnott Ginecólogos

Categorías: [Medicina Sociedad Asturias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>