El objetivo de la NOM 007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto, puerperio y de la persona recién nacida, es preparar a la mujer durante todo el embarazo para tener un parto en las mejores condiciones corporales a través de técnicas de ejercicios de respiración-relajación específicos y adecuados a cada etapa de la gestación involucrando a su acompañante en dicho proceso (pareja, madre, hermana, amiga).



OBJETIVOS

- Promover, mantener y mejorar la salud de la embarazada mediante la información basada en evidencia sobre los aspectos relacionados con la gestación.
- Establecer actividades educativas para fortalecer el bienestar físico y emocional del binomio durante la etapa prenatal y del puerperio.

Clínica de Salud Reproductiva y Sexual
Universidad Veracruzana

22 88 42 17 00
EXT. 10358 | 10378

eyerena@uv.mx

www.uv.mx/cusrs/

La **Clínica Universitaria de Salud Reproductiva y Sexual**, brinda atención al público en general y a estudiantes de la Universidad Veracruzana para mejorar la calidad de la atención del embarazo saludable, la lactancia materna y la estimulación temprana.

Talleres

EMBARAZO SALUDABLE

LACTANCIA MATERNA

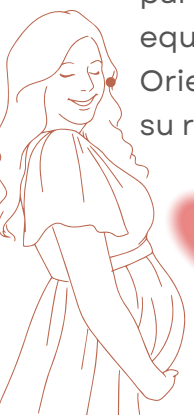
ESTIMULACIÓN TEMPRANA



EMBARAZO SALUDABLE

martes y jueves
10 a 13 hrs

- Toma de signos vitales.
- Información sobre los datos de alarma obstétrica, factores de riesgo, controles médicos periódicos *(control de peso, exámenes de laboratorio y ultrasonido)*
- Ejercicios de fisioterapia *(basados en yoga prenatal, pilates y técnicas de respiración-relajación).*
- Estimulación prenatal *(ejercicios de conexión con su bebe y elaboración de arte terapia ocupacional).*
- Contención emocional *(en el trabajo de parto y medidas de confort y acompañamiento en el parto).*
- Preparación de un plan de parto para acordar con su equipo médico.
- Orientación sobre cuidados de su recién nacido.







LACTANCIA MATERNA

martes
10 a 13 hrs

- Técnicas de amamantamiento (POSICION Y AGARRE).
- Beneficios para la madre y su bebe.
- Producción adecuada.
- Mitos.
- Banco de leche.
- Derechos laborales en periodo de lactancia.