

Boletín informativo de padres de Marzo

Cuando estás embarazada, hay innumerables decisiones que tomar para garantizar que su bebé tenga un comienzo saludable en la vida. Como elegir un médico o una partera, decidir cuál asiento para el automóvil vas a comprar, qué vitamina prenatal tomar y más. Por la mayoría estas son opciones fáciles.

¿Qué pasaría si hubiera una opción que no fuera tan fácil y pudiera afectar a su bebé, su trabajo de parto y parto, e incluso su crianza? ¿Puedes adivinar de qué se trata?

¡La respuesta es tomar clases de parto prenatal! La investigación ha encontrado que las mujeres que toman una clase de parto tienen [menos probabilidades de ser inducidas](#) y sienten [menos miedo](#) y [ansiedad](#) durante el trabajo de parto y el parto.

*"Me alegra que nos hayas enseñado sobre los partos por cesárea. No tuve miedo durante mi parto en C y no hubo sorpresas."
- Mamá en clase local*

Las clases prenatales son la mejor manera de prepararse para el parto, pero la participación ha disminuido en los últimos 20 años. Algunos futuros padres piensan que no necesitan clases prenatales. Y en serio, ¿quién quiere pasar horas hablando de anatomía femenina con extraños?

¿Qué pasa si el maestro está empujando el parto natural y quieres una epidural? ¿Qué

pasa si [tienes que pretender dar a luz a una muñeca](#)? Ok, respiración profunda ... y de nuevo ... una más ... es broma, ¡las clases prenatales no son solo técnicas de respiración!

Las cinco razones principales para tomar clases prenatales:

Aprenda hechos actualizados de profesionales de nacimiento. Tu madre, tu mejor amiga, Call The Midwife, The Baby Story y YouTube son buenas para las anécdotas, pero solo los profesionales pueden contarte todo lo que sucede durante el parto y cómo se maneja.

Ayuda a tu pareja a aprender. ¡Su pareja [puede no tener idea de lo que está pasando con el parto](#)! Tal vez te sientas listo porque hablaste con tus amigos sobre el trabajo de parto, pero tu pareja necesitará esa clase para aprender cómo apoyarte mejor.

Conoce a otros futuros padres y haz amistades importantes. Se ha demostrado que [las amistades que haces en las clases de parto son diferentes a cualquier otra amistad que tengas en la vida](#).

Descubra cómo proteger y [cuidar a su recién nacido](#). No importa cuántos otros bebés haya cuidado, es muy diferente cuando es su bebé.

La razón más importante es tu bebé. Estar preparado para el parto es una opción para la salud de su bebé y [lo ayudará a ser un mejor padre en el futuro](#).

Conocer nuestra bloguera más nueva de Pollywog

Hailey Cain, de 23 años, se graduó recientemente de LBCC y tiene 36 semanas de embarazo con su primer bebé.

"El embarazo es a la vez emocionante y abrumador. Espero compartir historias de mis experiencias a medida que me acerco al final de mi embarazo y la transición a la vida como nueva madre. Busque mis pensamientos y experiencias con estas clases en [mes próximas publicaciones de blog](#)."



Amigos de los niños en nuestra comunidad

Se han producido grandes cambios en [el Centro de Parto](#) en el Centro Médico Regional Good Samaritan en Corvallis (GSRMC) con el objetivo de aumentar la salud de la madre y el bebé a través de la lactancia materna. GSRMC se encuentra en las etapas finales de obtener [la designación de Hospital Amigo del Niño](#), y espera tener el largo proceso completado este año.

GSRMC será el único hospital en el área de Linn/Benton/Lincoln con esta designación. La Iniciativa del Hospital Amigable Para Niños (BFHI) fue iniciada por UNICEF en 1991 para disminuir globalmente la mortalidad infantil a través de cambios que apoyan la lactancia materna.

Estos incluyen capacitación adicional para el personal del hospital, alojamiento para todos los bebés y consultores de lactancia disponibles después del alta. Desde el comienzo de BFHI, la mortalidad infantil ha disminuido en todo el mundo en más de la mitad.

Quizás el cambio más grande ocurre inmediatamente después del nacimiento, cuando una madre sostiene a su bebé piel contra piel en el pecho durante al menos una hora. Esto tiene [muchos beneficios](#) tanto para la madre como para el bebé, incluida una primera lactancia materna iniciada por el bebé. En esta práctica de contacto inmediato de piel a piel, el vínculo entre la madre y el bebé tiene prioridad sobre otros procesos posteriores al nacimiento, a menos que haya una preocupación médica.

Aunque el enfoque principal de la designación de BFI es el apoyo a la lactancia materna, las madres que eligen usar la fórmula recibirán el mismo nivel de apoyo.



¿Qué es una doula?

¿Sabes lo [que hace una doula](#) y has considerado contratarla? Las doulas han estado apoyando a las madres en el trabajo en todo el mundo durante siglos y son comunes nuevamente en los Estados Unidos.

Las doulas son contratadas para ayudar a la mamá antes, durante y después del nacimiento. La doula brinda un apoyo tranquilo a la madre ayudándole a navegar el sistema médico. Esto puede ser difícil de hacer para una pareja u otro miembro de la familia que pueda estar preocupado, asustado o tan agotado como la madre. Del mismo modo, la doula

no reemplaza a una enfermera o médico porque la doula no tiene capacitación médica. Pero, a diferencia del personal médico, la doula solo tiene un paciente: usted.

Tener una doula como parte de su equipo de apoyo tiene [muchas ventajas](#), y la [investigación](#) ha encontrado que tener un apoyo laboral adicional como una doula puede reducir la posibilidad de una cesárea y otras complicaciones. ¿Listo para encontrar una doula?

- [The Community Doula Program](#) - gratuitos para familias que están cubiertas por IHN
- [Grow Doula Services](#)
- [MidValley Doula Network](#)
- [Willamette Valley Doula Collective](#)

¡Pollywog
es tu conexión con
las clases prenatales! Llame a
Pollywog al 541-917-4884 o regístrese
en [el sitio web Pollywog](#) lo guiará a
través de los pasos para inscribirse en la
clase. Registramos familias para todo
tipo de clases, desde el parto hasta
la lactancia y las clases de
cuidado infantil.



[Pollywog Facebook](#)



[Pollywog Website](#)



[Pollywog YouTube](#)