

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¿Cuál curso de preparación para el parto elijo?

Comparte esto

X



¿Cuál curso de preparación para el parto elijo?

Entre el yoga, la sofrología, la haptonomía y el canto prenatal... ¡no sé cuál escoger! Ahora hay una gran variedad de métodos distintos para prepararse el parto. ¿Cuál me conviene más?

<https://www.momandme.nestle.com/cual-curso-de-preparacion-para-el-parto-...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



¿Cuál curso de preparación para el parto elijo?

Entre el yoga, la sofrología, la haptonomía y el canto prenatal... ¡no sé cuál escoger! Ahora hay una gran variedad de métodos distintos para prepararse el parto. ¿Cuál me conviene más?

Martes, Septiembre 15th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Preparándote para el parto

Los cursos de preparación para el parto son importantes ya que no solo te preparan físicamente para el parto, sino también, a lo calman tus ansias e inquietudes. Estas clases te permiten hacer preguntas concretas, superar miedos, relajarse o incluso ¡involucrar al padre para el gran día!

Información práctica

¿Cuándo empiezo los cursos de preparación para el parto?

Por lo general, se comienzan alrededor el **séptimo mes** de embarazo. Incluso algunos métodos, como el yoga, la haptonomía o el canto prenatal pueden empezarse desde el **quinto mes**. Sucede lo mismo si vas a tener gemelos.

¿Dónde me puedo informar?

Consulta en los servicios de maternidad. Otra opción es preguntarles a tus amigas que hayan hecho estos cursos.

¿Con qué frecuencia deben seguirse los cursos?

Lo ideal es realizar una sesión a la semana (las sesiones duran entre 1:30 h y 2 h).

¿Puede acompañarme mi pareja?

¡Es una gran idea! Además, si escoges la haptonomía tendrá una participación muy activa

Métodos de preparación para el parto

La **preparación clásica**, también llamada psicoprofilaxis obstétrica o parto sin dolor, consiste en cursos teóricos (las diferentes fases del parto...) y de ejercicios respiratorios y musculares suaves.

Con la **haptonomía** puedes comunicarte con el bebé mediante el tacto y el habla. ¡El papá juega un papel clave en este método! Este método de preparación para el parto contribuye a la construcción de la relación bebé-padre-madre. Incluso pueden continuar con esta práctica incluso después del parto.

Mediante la **sofrología** se imagina el momento del parto, con el fin de anticipar las sensaciones y por ende dominarlas. La futura mamá recopila imágenes positivas que puede utilizar relajarse cuando llegue el momento del parto.

El **yoga prenatal** enseña a las embarazadas a conocer mejor su cuerpo, por medio de ejercicios de respiración y elasticidad. El yoga resulta de gran utilidad cuando, en el parto te pidan contraer el perineo, relajar los músculos de la pelvis o doblar la espalda...

El **canto prenatal** permite a las futuras madres adquirir una mayor conciencia de su cuerpo, específicamente de las diferentes partes del vientre, todo... a través de la técnica vocal. Además, se practica un verdadero trabajo físico a través de ejercicios de respiración, estiramientos, movimientos de la pelvis... ¡También resulta fenomenal para liberar tensiones!

Por último, las sesiones de **preparación en piscina** en donde se trabajan los músculos debajo del agua. ¡La distracción y relajación que proporciona son incomparables!

Las clases de preparación para el parto no solo son importantes para prepararse físicamente para el parto, sino también para relajarse durante el embarazo.

Pablo, padre de Mario:

"Decidimos, mi mujer y yo, optar por la haptonomía para que yo también pudiera establecer vínculos con nuestro bebé durante el embarazo. Sentir cómo reacciona tu hijo al oír tu voz o al tacto, ¡es algo mágico! ¡Sin duda, la haptonomía me ha permitido experimentar la dicha de un embarazo en su totalidad!"

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/cual-curso-de-preparacion-para-el-parto-elijo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/cual-curso-de-preparacion-para-el-parto-elijo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/cual-curso-de-preparacion-para-el-parto-elijo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/que_curso_de_preparacion_para_el_parto_elijo?

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFCu%C3%A1l%20curso%20de%20preparaci%C3%B3n%20para%20el%20parto%20elijo>

curso-de-preparacion-para-el-parto-elijo

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/cual-curso-de-preparacion-para-el-parto-elijo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2651>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>