

A través de esta sección pretendemos facilitar al farmacéutico algunas herramientas —sitios web, seminarios, cursos, congresos y bibliografía específica— para la búsqueda de información sobre temas que pueden ser de su interés como gestor de una pequeña empresa del ámbito de la salud.

Preparación para el parto

ISABEL VALLDAURA

Documentalista. Iuris.doc. www.iurisdic.com

Los profesionales de la salud son conscientes de que la preparación necesaria en cualquier embarazo debe abarcar el propio parto, el cuidado durante la gestación, el posparto y la atención al recién nacido. Para la preparación al parto se ofrecen bastantes cursos en los que se pueden aprender diferentes técnicas para hacer del alumbramiento un momento único y no algo para olvidar. Además, se enseña a los padres a conocer más profundamente las preocupaciones de sus parejas y prepararles para presenciar el momento del parto y ser de utilidad a la mujer. Técnicas como la respiración autógena y el yoga resultan eficaces para proporcionar confianza y capacidad de autocontrol a la mujer, a fin de que afronte el parto sin demasiada ansiedad. Además hay otros métodos como la gimnasia en el agua, el parto activo o la hipnosis, que tienen por objetivo la restitución de los movimientos instintivos de la mujer y sus posturas naturales.

Sitios web

Babysitio

<http://www.babysitio.com/embarazo/>
Sitio que da información sobre la actividad física a realizar para la preparación del parto. Incluye una relación de ejercicios musculares de preparación y ofrece artículos al respecto.

TuPediatria.com

<http://www.tupediatria.com/embarazo/>
Incluye información útil para la preparación del parto: ejercicios de gimnasia, técnicas respiratorias, técnicas de relajación y un apartado de educación para la salud.

Guía Infantil

<http://www.guiainfantil.com/>
Incluye un apartado dedicado al embarazo en el que se puede encontrar información al respecto: la gestación por meses y la preparación del parto.

Mundo Padres

<http://mundopadres.estilissimo.com/>
En esta página se encuentra información sobre la preparación física y psicológica para el parto, información para aprender a respirar, ejercicios para relajar la espalda, ejercicios para empujar y cursos a partir del primer mes de embarazo.

Embarazada.com

<http://www.embarazada.com/Etapas008D.asp>
Incluye las diferentes etapas del embarazo, así como información referente a la preparación del parto.

Ser Padres

<http://www.serpadres.es/>
Esta página incluye una sección sobre el parto y sus diferentes fases.

Formación

Preparación al Parto

Organiza: Formación Gratis
Modalidad: virtual
Más información:
<http://www.solocursos.net/>

Todo lo que debes saber sobre un parto normal

Organiza: Formación Gratis
Modalidad: virtual
Más información:
<http://www.emagister.com/>

Guía práctica de cuidados en el parto normal

Organiza: Formación Gratis
Modalidad: virtual
Más información:
<http://www.emagister.com/>

Salud maternoinfantil

Organiza: Fundación ECCA
Modalidad: a distancia
Más información:
<http://www.eccandalucia.org/>

Bibliografía

Título: Embarazo y parto natural: guía para disfrutar naturalmente de la maternidad
Autor: Ortemberg CA
Edita: Océano Ámbar. Año: 2005

Título: Embarazo y parto
Autor: Pérez-López FR
Edita: Arguval. Año: 2005

Título: Siete pasos hacia un parto feliz
Autor: Gabilondo C
Edita: Morales i Torres. Año: 2005

Título: Nueve meses de espera: la guía definitiva del embarazo, el parto y el posparto
Autor: Ruiz J
Edita: Temas de hoy. Año: 2005

Título: Aspectos médico legales en la asistencia al parto
Autor: Cabero L
Edita: Editorial Médica Panamericana.
Año: 2004

Título: El nuevo gran libro del embarazo y del parto
Autor: Kitzinger S
Edita: Ediciones Medici. Año: 2004