



L'equip de llevadores de l'Hospital d'Olot ofereix diferents grups i horaris de classes de preparació al part i al postpart.

A les classes de preparació al part s'informa de tot el que la mare vol saber sobre l'embaràs, el part i les primeres cures del nadó.

A les classes de postpart, la llevadora de referència realitza educació sanitària, aclarint possible dubtes i donant suport per a la lactància. Són un espai on la dona i la parella poden parlar i aclarir tots aquells dubtes i/o preocupacions.

Normalment es recomana iniciar les classes a partir del setè mes de gestació.

Temes:

- Com s'està desenvolupant el nadó.
- El desenvolupament saludable durant l'embaràs.
- Com fer que l'embaràs, el treball del part i el naixement siguin més plaents i agradables.
- Tècniques de respiració i relaxació
- Com acordar un pla pel part.
- Com distingir quan comença el treball de part.
- Opcions per alleujar el dolor durant el treball de part.
- Què esperar durant el part i el naixement.
- El rol de l'assistent o company que l'ajudarà en el treball de part.
- Senyals d'advertència que indiquen que alguna cosa no va bé.

Per a més informació sobre les classes, trucar al Punt d'Informació de l'Hospital d'Olot (972.26.18.00).

Més informació, **preparació del part a l'aigua**

<http://www.cnolot.cat/catalan/curset-embarassades-2015>