



Merienda matronas en la cafetería de la Clínica Rotger.

La Unidad de Obstetricia de Clínica Rotger celebra el día de la Matrona con nuevas iniciativas de acompañamiento a las futuras mamás

Los miércoles, cada 15 días, en la cafetería de la Clínica se celebra una reunión informativa con el equipo de matronas. Una oportunidad para que futuras mamás puedan conocerse, conversar, comentar temas y resolver dudas con un equipo de especialistas. En definitiva “hacer tribu” con otras embarazadas

REDACCIÓN

El equipo de matronas de la Unidad de Obstetricia de Clínica Rotger continúa implementando iniciativas de acompañamiento a las futuras mamás y coinci-

diendo con el día de la Matrona presenta nuevas iniciativas.

Merienda con el equipo de matronas de la Clínica

La primera una sucesión de encuentros abiertos a todas las futuras mamás interesadas, en un entorno amable que invita a una conversación distendida con las especialistas. Reuniones que permiten conocerse,

resolver dudas, compartir experiencias y “hacer tribu” con otras mujeres embarazadas.

La Jefa de la Unidad de Obstetricia, **María Antonia Ramón** destaca el éxito de las primeras reuniones y asegura que se trata de una experiencia especialmente satisfactoria. “Son charlas amenas y muy diversas, sin un tema cerrado, en las que aprovechamos para resolver dudas mayoritariamente relacionadas

con el parto. También cuestiones sobre los diferentes métodos analgésicos e incluso, muchas veces las mamás muestran interés por cuestiones relacionadas con el funcionamiento general de la Unidad”.

Las meriendas tienen lugar, los miércoles a las 17h, cada 15 días en la cafetería de Clínica Rotger. Las futuras mamás interesadas pueden inscribirse libremente en un formulario habilitado en la página web de la Clínica.

Según explica **María Antonia Ramón**, “las primeras 5 sesiones han sido un éxito de convocatoria. Han acudido más de 35 futuras mamás”. Al finalizar, aquellas que lo desean y si la presión asistencial de la Unidad lo permite, se realiza una visita a las salas de parto y la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales. En otras palabras “les explicamos como es “Nacer en Clínica Rotger”



...y clases de yoga

El yoga es una de las actividades físicas más recomendables para el equilibrio de un cuerpo que, en las mujeres embarazadas, evoluciona y experimenta cambios constantes.

El equipo de matronas de la Clínica Rotger ya ha venido organizando puntualmente sesiones de Yoga que ahora se ofertarán semanalmente en sus instalaciones. Las encargadas de las sesiones son Elisabet Reynes y Yolanda González ambas se-



xólogas y matronas con más de 15 años de experiencia e instructoras de yoga. Según explican, entre otros beneficios, la práctica periódica de clases o sesiones de yoga durante el embarazo:

- Favorecen el bienestar físico, mental y emocional de la mujer embarazada.
 - Fortalecen el vínculo con el bebé que se está gestando.
 - Equilibran el sistema nervioso autónomo relacionado con la frecuencia cardíaca, la respiración, la digestión, la circulación de la sangre o el sueño.
 - Mejoran el tono físico y la flexibilidad.
 - Favorecen el encajamiento de la pelvis.
 - Mejoran la sensación de equilibrio, control, seguridad y autoestima.
 - Agilizan la recuperación post-parto.
 - Armonizan la experiencia con otras mujeres embarazadas.
- Cualquier momento es bueno para empezar las clases de yoga y no existe ninguna contraindicación puesto que las sesiones de Clínica Rotger adaptan los ejercicios a todos los niveles y circunstancias.

