

## **Cupo Limitado.**

### **Abierta la inscripción para el Curso de Parto 2016**

*Iniciamos el miércoles 6 de abril en las Instalaciones Deportivas de la UCR, Sabanilla.*

¡Mucha atención! Ya está abierta la inscripción para el **Curso de Preparación Integral para el embarazo, parto y posparto** promovido por la **Unidad de Promoción de la Salud, UPS-OBS.**

“El cupo es limitado. Podrán ingresar 25 mamás y sus respectivos acompañantes. Se desarrolla en un periodo de 13 semanas. Entre los requisitos se encuentra ser estudiante o trabajador de la Universidad de Costa Rica o pareja de tales. Las madres deben estar en el primer o segundo trimestre de embarazo”, dijo la Dra. Ana Felicia Solano.

#### **Datos generales**

##### **PRIMER SEMESTRE**

**Inicia:** 06 de abril de 2016.

**Finaliza:** 22 de junio de 2016.

**Horario:** Miércoles de 1:00 p.m. a 5:00 p.m.

**Lugar:** Kiosco contiguo a las piscinas, Instalaciones Deportivas de la UCR, Sabanilla.

**Periodo de inscripción:** Del 16 de febrero al 14 de marzo. **CUPO LIMITADO**

**Requisitos:** Trabajar y/o estudiar en la UCR, estar en el primer o segundo trimestre de embarazo.

**Consultas:** , 2511-6828.

##### **SEGUNDO SEMESTRE:**

**Inicia:** 17 de agosto de 2016.

**Finaliza:** 16 de noviembre de 2016.

**Horario:** Miércoles de 1:00 p.m. a 5:00 p.m.

**Lugar:** Kiosco contiguo a las piscinas, Instalaciones Deportivas de la UCR, Sabanilla.

**Periodo de inscripción:** Del 19 de julio al 10 de agosto. **CUPO LIMITADO**

**Requisitos:** Trabajar y/o estudiar en la UCR, estar en el primer o segundo trimestre de embarazo.

**Consultas:** , 2511-6828.

#### **Novedades**

Los asistentes podrán utilizar los chalecos simuladores que reproducen algunos síntomas relacionados con el embarazo. Según la Dra. Alejandra Marín, enfermera de la UPS, “todos los papás del curso podrán sentir los cambios desde la imagen corporal, reflejados en el volumen mamario y abdominal aumentados, el sobrepeso de más de 11 kilos, parte de ello mediante el uso de una vejiga removible llena con agua caliente, lo cual contribuye; además, a incrementar la sensación de calor, y una mayor presión sobre la vejiga de la persona y la consecuente necesidad de miccionar más frecuentemente, entre otras”.

#### **Generalidades de los simuladores**

- Una vejiga removible con peso interno oscilatorio que reproduce la sensación de patadas fetales.
- La vejiga llena de agua pesa aproximadamente 11.5 Kg.
- Una bolsa de peso adicional que ejerce presión sobre la vejiga.
- Un cinturón o faja constrictora de las costillas que limita la expansión de la parrilla costal y contribuye a una respiración entrecortada y la presión fetal sobre el borde costal.
- Tiras ajustables, unitalla para todo uso.

**UPS se encuentra en:**

- Web:
- Canal YouTube: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr
- Twitter: UPSalud\_UCR
- Facebook: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr

**Karol Alfaro Ceciliano/ Mónica Valverde Luna**

**Unidad de Promoción de la Salud**

**E-mail:**