

# Preparación a la maternidad

El programa incluye a nuestras especialistas:

- Matrona: **Eva Lobo**, enfermera especializada.
- Psicóloga: **Pilar García de Ocio**, especializada en psicología materno infantil
- Fisioterapia postparto: **Ester Cáceres**, experta en recuperación postparto

## Estoy embarazada ¿cómo debo cuidarme?

1

Conoceremos los cambios fisiológico que iremos experimentando durante la gestación y además, prepararemos lo que podemos esperar en el parto.

Un embarazo saludable ayuda al desarrollo correcto del feto, por eso tomar hábitos sanos desde el primer día es importante tanto para el futuro bebé como para la Mummy.

## Puerperio y cuidados del recién nacido

2

Prepararemos la maleta perfecta para que no te falte de nada en el hospital.

Además, aprenderemos cómo cuidar a nuestro peque en casa y qué esperar del postparto.

Curas de cicatrices, entuertos... todo pasa, pero es importante recuperarnos correctamente.

Conoceremos cuáles son los beneficios de la lactancia materna y cómo establecer un enganche exitoso. También aprenderemos lo que debes hacer en el hospital si vas a dar fórmula.

Aprenderemos cuáles son los mejores productos para tu bebé y cómo apoyar su alimentación durante el desarrollo. ¿qué es el método BLW del que todo el mundo habla?

## El parto, prepara tu pelvis

3

¿Qué ocurrirá durante el parto? ¿Cómo sabré si estoy de parto? ¿Cómo gestiono las contracciones?

Nuestra fisioterapeuta especialista en ejercicio prenatal facilitará las herramientas para preparar tu suelo pélvico para el expulsivo. Posturas de parto, aprenderemos distintas posturas que puedan ayudarte a tener un parto más activo y consciente. Cómo debemos empujar durante el expulsivo, aprender a respirar es importante para ser consciente de lo que siente nuestro cuerpo, cómo es el momento de dilatación y qué opciones médicas existen.

## Conclusiones con la pareja

4

En esta última sesión haremos un repaso a todos lo aprendido y contaremos con las parejas como invitados. El papel de la pareja es muy importante a lo largo de todo el embarazo pero es aún más importante durante el parto y una vez que pasamos de ser dos a ser una familia. Nuestra psicóloga nos dará tips útiles para convertirlo en el aliado perfecto.

**P.V.P. Programa completo 175€**