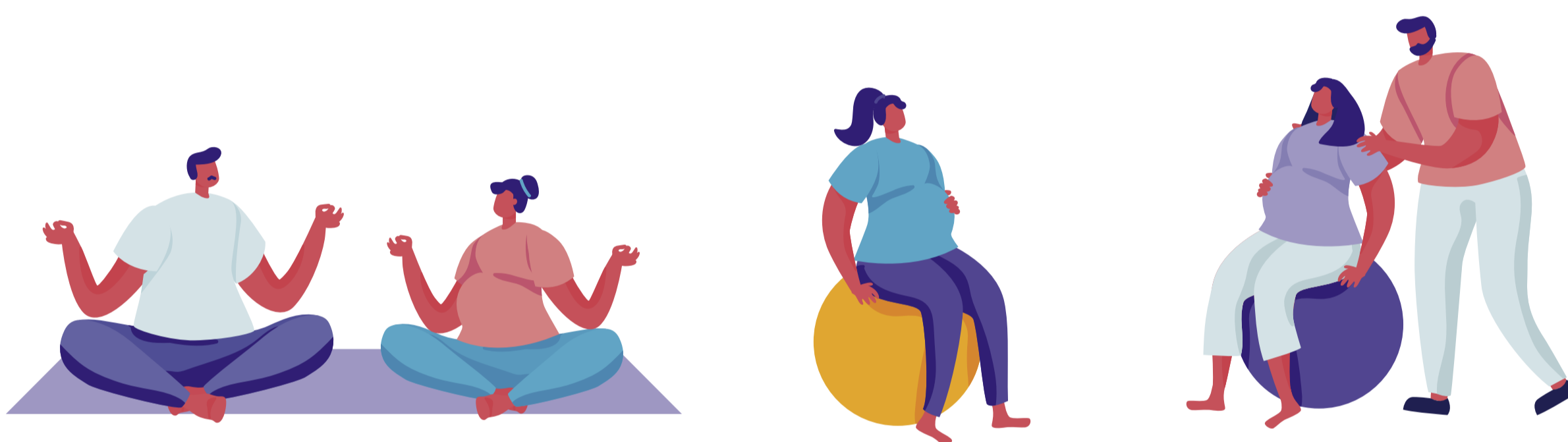


Programa Preparación

Maternidad/Paternidad

Online



**mamás & más**

CLÍNICA DE SALUD DE LA MUJER

## ¿En qué consiste?

- Preparación completa a la maternidad/paternidad (no sólo al parto).
- Programa en Streaming (Zoom), con preguntas a través del chat.

## ¿Qué trabajamos?

Sesiones de 1:30h de duración.

### **1. FINAL DEL EMBARAZO y CUANDO SE ACERCA EL PARTO (Matrona):**

pruebas a realizar, alivio de molestias, pródromos, contracciones, motivos de ingreso, fases del parto, pelvis, pujos y respiraciones.

**2. DÍA DEL PARTO (Matrona) :** llegada al hospital, plan de parto, parto natural, como gestionar el dolor, papel del acompañante, parto con epidural, qué pasa cuando el parto se desvía de la normalidad, cesáreas y pruebas intraparto.

**3. PRÁCTICA (Fisioterapeuta):** Ejercicios para un parto menos lesivo y con más control del dolor: masaje perineal y epino, ejercicios para el día del parto con movimientos de la pelvis.

**4. RECIÉN NACIDO (Matrona):** contacto piel con piel, primeros cuidados y pruebas, llegada a casa, llanto, colecho y crianza con apego.

**5. POSPARTO (Matrona):** estado físico y emocional, cuidados posparto, signos de alarma, visitas y opiniones externas.

**6. PRÁCTICA (Fisioterapeuta):** recuperación de suelo pélvico, diástasis abdominal, prevención del cólico del lactante, masaje y porteo.

### **7. ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO (Matrona):**

lactancia materna (beneficios, mitos, agarre y posición, cómo superar el primer mes), lactancia artificial (preparación, técnica de alimentación con biberón).

## ¿Quién lo imparte?

**Lara del Valle, N°Colegiada: A8599.**

Matrona del área de partos de Valdecilla

**Esther Pérez García N°Colegiada: 39/571**

Fisioterapeuta Obstétrica y Licenciada en CAFYD

## Contacto

Correo electrónico: [clinicamamasymas@gmail.com](mailto:clinicamamasymas@gmail.com)

## Duración y Precio

- Sesiones sueltas 25 euros (1h 30min cada sesión) / Curso completo 150 euros.
- Consulta privada 30min vía Zoom 20 euros
- Se recomienda comenzar a partir de la semana 28 de gestación