

PROGRAMA DE PREPARACIÓ AL PART I A LA MATERNITAT

Formació teòrica (2 h) impartida per una psicòloga, una llevadora i una infermera pediàtrica.

Gimnàstica (30 min) dirigida per una fisioterapeuta especialista en sòl pelvià.

3 SESSIONS · 3 DIMARTS · DE 15:00 A 17:30 H

♥ PSICÒLOGA — Preparació emocional

Preparar-nos emocionalment per al part i la maternitat: entendre els canvis emocionals de l'embaràs, compartir pors i expectatives i adquirir eines per afrontar aquesta etapa amb confiança.

Continguts:

- Benvinguda i obsequi d'inici
- Emocions durant l'embaràs i el part
- Pors, dubtes i inseguretats
- Expectatives i possibles frustracions
- Influència de les hormones i els canvis fisiològics
- Vincle emocional amb el nadó
- Eines per gestionar les emocions i viure el procés amb calma

👩 LLEVADORA — Conèixer el part i saber actuar

Identificar els senyals del part, entendre les fases i saber quan és el moment d'anar a l'hospital.

Continguts:

- Tipus de part i opcions d'analgèsia (inclosa l'epidural)
- Síntomes i senyals d'inici del part
- Fases del part i què esperar en cadascuna
- Com identificar el treball de part
- Quan anar a l'hospital
- Preparació de la bossa
- Recomanacions per afrontar el part amb confiança

👩 INFERMERA PEDIÀTRICA — Cures del nadó

Preparar-nos per a les primeres setmanes del nadó amb una sessió pràctica de cures bàsiques.

Continguts:

- Cures bàsiques: pell amb pell, higiene, bany, massatges i cordó umbilical
- Son segur i descans
- Còlics, plor i molèsties habituals
- Alimentació: lactància materna i fórmula
- Extracció i conservació de la llet materna
- Preparació i administració de biberons
- Posicions, eructes i cures després de les preses
- Senyals d'alerta i quan consultar

👩 FISIOTERAPEUTA ESPECIALITZADA EN SÒL PELVIÀ — Preparació física

Preparar el cos per al part i afavorir el benestar durant l'embaràs mitjançant exercicis de mobilitat, respiració i consciència corporal.

Àrees de treball:

- Mobilitat i flexibilitat
- Tècniques de respiració i consciència corporal
- Treball postural
- Consciència, activació i relaxació del sòl pelvià
- Exercicis de preparació al part
- Moviment adaptat per al confort i el benestar físic

✉ Si estàs interessada, reserva la teva plaça enviant les teves dades (i el nom de la mútua, si en tens) a recepcioE@creugrogga.com