

PROGRAMA DE PREPARACIÓN AL PARTO Y A LA MATERNIDAD

Formación teórica (2 h) impartida por una psicóloga, una matrona y una enfermera pediátrica.
Gimnasia (30 min) dirigida por una fisioterapeuta especialista en suelo pélvico.

3 SESIONES · 3 MARTES · DE 15:00 A 17:30 H

♥ PSICÓLOGA — Preparación emocional

Prepararnos emocionalmente para el parto y la maternidad: entender los cambios emocionales del embarazo, compartir miedos y expectativas y adquirir herramientas para afrontar esta etapa con confianza.

Contenidos:

- Bienvenida y obsequio de inicio
- Emociones durante el embarazo y el parto
- Miedos, dudas e inseguridades
- Expectativas y posibles frustraciones
- Influencia de las hormonas y los cambios fisiológicos
- Vínculo emocional con el bebé
- Herramientas para gestionar las emociones y vivir el proceso con calma

👩 MATRONA — Conocer el parto y saber actuar

Identificar las señales del parto, entender las fases y saber cuándo es el momento de ir al hospital.

Contenidos:

- Tipos de parto y opciones de analgesia (incluida la epidural)
- Síntomas y señales de inicio del parto
- Fases del parto y qué esperar en cada una
- Cómo identificar el trabajo de parto
- Cuándo ir al hospital
- Preparación de la bolsa
- Recomendaciones para afrontar el parto con confianza

👩 ENFERMERA PEDIÁTRICA — Cuidados del bebé

Prepararnos para las primeras semanas del bebé con una sesión práctica de cuidados básicos.

Contenidos:

- Cuidados básicos: piel con piel, higiene, baño, masajes y cordón umbilical
- Sueño seguro y descanso
- Cólicos, llanto y molestias habituales
- Alimentación: lactancia materna y fórmula
- Extracción y conservación de la leche materna
- Preparación y administración de biberones
- Posiciones, eructos y cuidados después de las tomas
- Señales de alerta y cuándo consultar

👩 FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADA EN SUELO PÉLVICO — Preparación física

Preparar el cuerpo para el parto y favorecer el bienestar durante el embarazo mediante ejercicios de movilidad, respiración y consciencia corporal.

Áreas de trabajo:

- Movilidad y flexibilidad
- Técnicas de respiración y consciencia corporal
- Trabajo postural
- Consciencia, activación y relajación del suelo pélvico
- Ejercicios de preparación al parto
- Movimiento adaptado para el confort y el bienestar físico

✉ Si estás interesada, reserva tu plaza enviando tus datos (y el nombre de la mutua, si tienes) a recepcioE@creugroga.com