

PREPARACIÓN AL PARTO GRUPAL

Todas nuestras preparaciones son con profesionales de la salud

Consta de **6 talleres** en los que tendremos **5 profesionales diferentes**: matrona, sexóloga, especialista en movilidad pélvica, fisioterapeuta pediátrica y psicóloga perinatal.

Taller 1: comienza el parto, el parto y el posparto inmediato

Mi parto: la oxitocina y cómo entender el proceso. Mi plan de parto.

Cuándo no es necesario acudir al hospital: SIN URGENCIA Y CON URGENCIA.

La epidural: PROS y CONTRAS.

Otros métodos de alivio del dolor.

El explosivo: aro de fuego.

Desgarros, episiotomías e indicaciones de una cesárea.

Taller 2: cómo afrontar la sexualidad en el embarazo y posparto

Expectativas de la sexualidad en el embarazo.

Siento contracciones cuando tengo un orgasmo. Penetración: ¿qué SÍ y que NO afecta?

Expectativas vs realidad de la sexualidad en el posparto.

¿Es normal NO querer tener relaciones sexuales?

Taller 3: el parto y su movimiento con ejercicios prácticos

Movimiento en pareja para el día del parto.

Herramientas de relajación y preparar un ambiente de bienvenida en calma, conexión y confianza.

Una práctica a 4 manos, un ambiente en amor y calma.

Conexión, movimiento y dilatación.

Taller 4: la preparación psicológica

¿Cómo afrontar el parto?

Las hormonas y nuestro cuerpo

El miedo al parto

Técnicas de relajación

El posparto y sus emociones: depresión, posparto, Baby Blues.

Taller 5: Me voy a casa, ¿y ahora qué?

Lactancia materna y artificial.

Cura de puntos y recuperación posparto.

Cura del cordón umbilical.

El posparto en casa.

Taller 6: el desarrollo de nuestro bebé con nuestra fisioterapeuta

El recién nacido: qué es normal y qué no.

¿Cuándo debería acudir a la fisioterapeuta pediátrica?

Los gases y los cólicos: cómo identificarlos y cómo tratarlos.

¿Cómo sé si su desarrollo está yendo bien?

