

# PREPARACIÓN AL PARTO PRIVADA

Todas nuestras preparaciones son personalizadas y privadas

Consta de 5 **talleres** en los que os acompañará: la matrona, la fisioterapeuta pediátrica y psicóloga perinatal. Se abordarán todos los temas en profundidad. En el último taller os acompañará la fisioterapeuta pediátrica tras el nacimiento para ayudaros con el masaje infantil de vuestro bebé y así enseñaros las mejores técnicas.

## Taller 1: comienza el parto

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.

## Taller 2: posparto y parto inmediato

La epidural: PROS y CONTRAS. Otros métodos de alivio del dolor. El explosivo: aro de fuego.

Desgarros y episiotomías.

Cesárea y sus indicaciones.

Recién nacido: cordón umbilical y clampaje.

## Taller 3: 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 4: 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 5: masaje infantil recién nacido

Taller de masaje infantil tras el nacimiento del bebé y caída del cordón umbilical. Este taller solo se incluye en la opción de 5 talleres.



\*Las mamis que están apuntadas a pilates tendrán un descuento\*