

## Curso Preparación al parto La Creueta

*Informarse y prepararse para el parto y la crianza aumenta la confianza y la capacidad de los futuros padres y disminuye sus miedos y temores.*

- El curso consta de 8 sesiones de preparación física (gimnasia) impartida por matronas y fisioterapeuta, donde resolveremos dudas, prepararemos a la mamá para el esfuerzo que supone el parto y la acompañaremos en todo su proceso del embarazo.

La gimnasia se realiza en grupos reducidos. Incluye el método 5 P y el método AIPAP.

- 8 horas de clases teórico-prácticas. En ellas nuestro objetivo es que la pareja conozca todas las opciones que tiene a su alcance, que confíe en su capacidad y aprenda técnicas y herramientas útiles para el día del parto y después para afrontar su maternidad de una forma segura y gratificante.

Para ello la información que impartimos está actualizada según las evidencias científicas más recientes y ponemos a vuestra disposición nuestra experiencia y profesionalidad.

Contenido:

### **Clase 1 y 2:**

**El parto. Proceso fisiológico.** Fases. Cómo se adapta el cuerpo. Contracciones. Métodos de alivio del dolor. Pujos, Respiraciones, posturas. Papel del papá en el parto.

### **Clase 3 y 4:**

**Postparto. La vuelta a casa, un cambio de vida.** Recuperación tras el parto o la cesárea. Cambios en el cuerpo de la mujer. Cuidados en el postparto. Adaptación a la llegada del bebé. Como evitar un nuevo embarazo. Trámites administrativos tras la llegada del bebé.

### **Clase 5 y 6:**

**El recién nacido.** Como es el bebé recién nacido. Cuidados básicos (baño, cura del cordón, cambio de pañal, alimentación, sueño, desarrollo normal...) Crianza.

Colecho. Mitos y creencias. Síndrome muerte súbita del lactante. Recomendaciones de vacunas en el lactante (oficiales y no oficiales). Cólico del lactante.

**Clase 7 y 8:**

**Lactancia materna, lo natural.** Técnicas para conseguir un buen agarre. Alimentación. Posturas de amamantamiento, sacaleches, formas de conservación de la leche. Lactancia artificial. Métodos de esterilización. Alimentación complementaria.

Todos nuestros cursos se adaptan al horario de la pareja para que puedan acudir los dos.

Son personalizados y reducidos, asegurando así la máxima calidad.

Trabajamos con compañías de seguros:

CASER SALUD, ADESLAS, SANITAS, ASISA....

Consúltanos sin compromiso.

Ponemos a vuestra disposición nuestra experiencia y profesionalidad.