



CLASES DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO PERSONALIZADAS

Desde Tu Matrona Contigo queremos que seáis los protagonistas. Vosotros hacéis **vuestra preparación al parto tan adaptada que podréis elegir todos aquellos temas que más os preocupan**, inquietan o deseáis conocer en profundidad.

Os presentamos un modelo de distribución de clases y temas que nuestra directora sanitaria y matrona, experta en preparar familias desde hace muchos años, recomienda:

SESIÓN 1. COMENZAMOS LA CUENTA ATRÁS. ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE EN ESTOS ÚLTIMOS MESES?

En esta primera sesión, **conoceréis a vuestra matrona** que estará con vosotros todo este tiempo para ofrecer os la cercanía, calidad y profesionalidad que buscáis.

Comenzaremos con una recogida de datos sobre el embarazo, antecedentes, pruebas, ecografías y analíticas realizadas. Todos estos datos orientan a vuestra matrona a realizar una preparación mucho más personalizada con la **máxima calidad profesional**.

Conoceremos el hospital elegido o ayudaremos en su elección.

Comentaréis los temas que más os preocupan y elaboraremos un temario y calendario ajustado a vosotros.

Además, hablaremos de:

- ✓ Pruebas más importantes del embarazo
- ✓ Consejos dietéticos
- ✓ **Prevención** de enfermedades alimentarias.
- ✓ Signos por los que **acudir a urgencias**.
- ✓ Vacunas en embarazo y postparto
- ✓ Ecografías, **peso fetal estimado y percentiles**
- ✓ **Monitores** ¿por qué y para qué?

SESIÓN 2. PREPARANDO LA LLEGADA DEL BEBÉ. ¿QUÉ HACER LOS DÍAS PREVIOS? ¿Y EL DÍA DEL PARTO?

Según vuestra elección de temas y lo elaborado en vuestra preparación, en esta sesión hablaremos sobre el parto, la preparación los días previos, y la llegada de vuestro bebé. Normalmente hablamos sobre:

- ✓ Fases del parto; saber identificar **cuándo estás de parto**.
- ✓ Movimientos del bebé y de la pelvis, **fisiología** del parto. ¿Cómo favorecer un parto vaginal?
- ✓ **Métodos de alivio del dolor**, ¿qué podemos hacer antes de ir al hospital y una vez allí?
- ✓ Epidural, riesgos y beneficios. ¿Cuándo?
- ✓ Respiraciones y pujos
- ✓ Parto inducido: indicaciones, métodos y riesgos
- ✓ Cesárea: indicaciones y riesgos. **Cesárea humanizada**.
- ✓ **Pinzamiento del cordón**. Donación de cordón.

SESIÓN 3. EL POSPARTO: TODO LO QUE DEBES CONOCER SOBRE ESTA ETAPA DE LA QUE NADIE NOS HABLA.

La sesión más olvidada en muchas preparaciones al nacimiento. Desde TuMatrona Contigo sabemos la importancia de esta etapa y lo olvidada que está. Es por ello que le dedicamos una clase entera.

- ✓ Cambios físicos, hormonales, psicológicos y sociales que suceden con la maternidad.
- ✓ Cuidados de la cesárea, desgarro o episiotomía.
- ✓ Sangrado post parto, ¿qué es normal? ¿cuánto y hasta cuándo?
- ✓ Maternity Blues y Depresión postparto
- ✓ Recuperación de la fertilidad/sexualidad
- ✓ Saber identificar y pedir ayuda cuando se necesite.
- ✓ Aprender a dejarse querer

SESIÓN 4. ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO

Promovemos la lactancia materna, pero entendemos que ser madre y cómo alimentar a tu bebé es una decisión personal, te apoyamos e informamos en todo lo que necesites.

Lactancia materna

- ✓ ¿Cómo conseguir una lactancia exitosa desde el primer día? Complicaciones y cómo resolverlas, aprende lo más importante: enganche, posturas, falsos mitos, prevención de grietas.
- ✓ Crisis de lactancia, baches y crecimientos del bebé.
- ✓ ¿Cómo saber que vuestro bebé come lo que necesita?

Lactancia mixta

- ✓ Tanto si es por necesidad como por deseo, os ayudamos a mantener una lactancia mixta sin interferir con la materna: métodos alternativos al biberón, cómo reconducir a una lactancia materna exclusiva o retirar los suplementos

Lactancia artificial

- ✓ ¿Qué leche dar al bebé? ¿Son todas iguales? ¿Cómo prepararlo? ¿Cómo, cuándo y cada cuánto tiempo alimentar al bebé?

SESIÓN 5. CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

Vuestra clase favorita. La que hacéis con más emoción. **Si elegís la modalidad presencial, conoceréis a Martín, nuestro muñeco reborn**, viviréis la sensación de tener un auténtico bebé entre vuestros brazos. Podréis cogerle, bañarle, curarle el cordón, cambiarle los pañales... aprenderéis con él todos los cuidados básicos, para que estéis preparados antes de la llegada de vuestro bebé.

Hablaremos además de:

- ✓ Cuidados **piel con piel** al nacimiento
- ✓ Cuidados y pruebas durante la estancia en el hospital
- ✓ **Cuidados básicos**: bañar, vestir, cura del cordón...
- ✓ Prevención de la **muerte súbita**.
- ✓ ¿Cuántos pises y cacas son normales durante los primeros días?
- ✓ **Pérdida fisiológica de peso**. ¿Cuándo debo preocuparme?
- ✓ **Cólicos** del lactante: prevención y tratamiento
- ✓ Colecho
- ✓ Porteo
- ✓ **Sueño** del bebé

Para finalizar, resumiremos todas las clases y resolveremos vuestras dudas.

Y como regalo, vuestra matrona os guiará y ayudará en la elaboración de vuestro Plan de Parto, para que podáis vivir la experiencia de manera respetada e informada.