

PREPARACIÓN AL PARTO Y NACIMIENTO GRUPAL

Desde Tu Matrona Contigo apoyamos la individualización y personalización de cada cuidado que ofrecemos, pero si sientes que necesitas estar en contacto con otras familias, quieres entablar amistades o simplemente te encuentras más cómoda en un taller grupal, podrás apuntarte a nuestros cursos en las fechas y horarios señalados para cada edición.

Las plazas están limitadas a 12-15 parejas por curso, aunque es una preparación grupal, queremos poder atender vuestras dudas y necesidades de manera correcta y tranquila.

Las **clases son online y en directo** muy dinámicas, con participación activa; vosotros sois los protagonistas.

Durante toda la preparación, dispondréis de un email para aclarar dudas de las clases y estar con contacto con vuestra matrona.

¿QUÉ TEMAS TRATAREMOS?

- ✓ **Sesión 1: Comienza la cuenta atrás. Preparando la llegada del bebé.** ¿qué es lo más importante en estos meses que nos quedan? ¿Cuándo acudir a urgencias? ¿Cómo saber si estoy de parto?
- ✓ **Sesión 2: ¡Llegó el gran día! Estamos de parto.** Métodos de alivio del dolor. Todo lo que debéis saber para el día del parto (parto respetado, plan de parto, pinzamiento del cordón...) Inducción y cesárea (por si es necesario en vuestro caso).
- ✓ **Sesión 3: El postparto, el gran olvidado.** Cambios físicos, psicológicos y sociales que suceden. Cuidados y consejos para una buena recuperación. El papel de la pareja en el postparto. Herramientas para saber pedir ayuda y a quién pedirla.
- ✓ **Sesión 4: Alimentación del recién nacido.** Claves para una lactancia materna exitosa. ¿Qué pasa si no quiero o no puedo dar el pecho? Consejos básicos e imprescindibles para una lactancia mixta o artificial.
- ✓ **Sesión 5: Cuidados del recién nacido.** Todo lo que debéis saber al llegar a casa. Cuidados básicos: Baño, cura del cordón, prevención de muerte súbita, colecho seguro, cólicos del lactante....