

Taller de preparación a la maternidad



Matronas online y a domicilio



+34 611735552



www.uncafecontumatrona.es



info@uncafecontumatrona.es



[@uncafecontumatrona](https://www.instagram.com/uncafecontumatrona)



Taller de preparación a la maternidad

Estamos convencidas de que **todas las mujeres saben parir**, es algo innato y natural. Pero también, nos hemos dado cuenta de que en este momento vital surgen **mil dudas y miedos que pueden desaparecer con información de calidad.**

Desde uncafécontumatrona **buscamos que consigáis los conocimientos adecuados** para poder vivir la llegada de vuestro bebé con tranquilidad y calma.

Creemos que **la información es la mejor herramienta para** que tengáis la confianza de **poder tomar decisiones** de manera informada y segura.



Matronas online y a domicilio





Taller de preparación a la maternidad

5

SESIONES



HORAS
por sesión

1

EL EMBARAZO

2

¡YA NACE MI BEBÉ!

3

¿Y SI NO ME PONGO DE PARTO?

4

¿Y AHORA QUÉ?

5

ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO

Matronas online y a domicilio





Taller de preparación a la maternidad

EL EMBARAZO

1

Cambios en el embarazo, masaje perineal,
bolsa del hospital, pródromos de parto

Durante el embarazo se producen muchos cambios físicos y emocionales que van cambiando conforme evoluciona la gestación.

En esta sesión hablaremos de los autocuidados, de qué podemos hacer para aliviar las posibles molestias y resolveremos dudas.

- ¿Cuántos Kg es normal coger?
- ¿Se puede hacer deporte en el embarazo?
- ¿Sexualidad en el embarazo?
- ¿Cuál es la mejor alimentación?
- ¿Signos de alarma?
- ¿Masaje perineal?
- ¿Cómo sé si estoy de parto?

Matronas online y a domicilio





Taller de preparación a la maternidad

¡YA NACE MI BEBÉ!

2

Nacimiento, plan de parto, donación de
sangre de cordón

¡Uno de los días más esperados! Tic Tac...

- ¿Cómo es una contracción?
- ¿Parto "normal", parto "eutócico", parto instrumental?
- ¿Períodos del parto?
- ¿Qué sensaciones tendré?
- ¿Qué pruebas pueden hacerme?
- ¿Qué opciones tengo?
- ¿Posiciones de parto?
- ¿De quién es la sangre del cordón?
- ¿Qué es eso del plan de parto?

Matronas online y a domicilio





Taller de preparación a la maternidad

¿Y SI NO ME PONGO DE PARTO?

3

¿Y si no me pongo de parto?, cesárea,
puerperio inmediato, analgesia intraparto

A veces es necesario que nos provoquen el parto
¡Las famosas inducciones!

¿Puedo hacer algo para ponerme de parto?

¿Qué es una inducción?

¿Tipos de inducción de parto?

¿Se puede tener una cesárea con dilatación completa?

¿Tipos de cesárea?

¿Qué atención recibe el recién nacido?

¿Métodos no farmacológicos para el control del dolor?

¿Y si no me puedo poner la epidural?

¿Hay un límite para ponerme la epidural?

¿Existen otras opciones farmacológicas?

¿Papel del acompañante?

Matronas online y a domicilio





Taller de preparación a la maternidad

¿Y AHORA QUÉ?

4

Postparto, cuidados del recién nacido, porteo

El puerperio, el gran olvidado....
Probablemente la sesión más importante.

Ha nacido mi bebé... ¿y ahora qué?

¿Cambios en el puerperio?

¿Cómo adaptarme al nuevo rol?

¿Tristeza puerperal: maternity blues?

Echo de menos a mi pareja...

¿Signos de alarma?

¿Cuándo se desarrollan los sentidos del recién nacido?

¿Qué reflejos tiene un bebé?

¿Cuidados del peque?

¿Porteo?

Matronas online y a domicilio





Taller de preparación a la maternidad

ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO

5

Alimentación del recién nacido

En esa sesión hablaremos tanto de la lactancia materna cómo de la lactancia artificial

¿Tendré suficiente leche?

¿Se queda con hambre?

Posturas, succión y agarre

Consejos para amamantar

¿Productos útiles para la lactancia?

¿Limpieza y esterilización biberones?

Recomendaciones lactancia artificial

¿Extracción de leche materna?

¿Donación de leche materna?

¿Banco de leche?

¿Grietas?, ¿Mastitis?, ¿Frenillo?

Matronas online y a domicilio





Taller de preparación a la maternidad

ONLINE

Grupal - 240€ (máx. 4)
Individual - 350€



PRESENCIAL

**Individual en tu
domicilio -
650€**



Matronas online y a domicilio

