



Natalbel

CENTRO HOLÍSTICO PARA LA MUJER

PROGRAMA EDUCACIÓN MATERNAL ONLINE

Durante el confinamiento

Incluye:

- * 5 sesiones gratuitas de **PREPARACIÓN FÍSICA PARA EMBARAZADAS CON PILATES Y METODO 5P** + 5 sesiones de **HIPNOPARTO**.
- * 1 Sesión gratuita de **YOGA PARA EMBARAZADAS**
- * **ASESORAMIENTO TELEFÓNICO POR MATRONA DURANTE EMBARAZO Y hasta 30 días POSTPARTO**
- * Sesión **PINTABARRIGAS** (Con pintura especializada)
- * Descuento del 30% **CONSULTA LACTANCIA Y REVISIÓN POSTPARTO CON MATRONA** (7 - 10 días primeros de vida tras el parto)
- * DESCUENTO DE **ECOGRAFÍA EMOCIONAL 5D** (45€): INCLUYE SESIÓN DE 45min. + FOTOS Y VIDEOS EN APLICACIÓN MÓVIL + 1 FOTO IMPRESA + CANASTILLA.
- * **PROGRAMA DE PREPARACIÓN TEÓRICA ONLINE**
(12 sesiones de 1,5h cada una)

www.natalbel.com - informacion@natalbel.com

Tlf: 956 904 454 - 600 982 075

1ª sesión: Impacto de la nutrición en el embarazo y alimentos a evitar. Importancia de la actividad física en el embarazo. Prevención de problemas del suelo pélvico y tratamiento de éstos.

2ª sesión: Cambios en el embarazo, molestias del embarazo y tratamiento de éstas. Recomendaciones generales (viajes, medicamentos contraindicados, etc). Masaje perineal.

3ª sesión: Parto normal. Recursos para afrontar un parto en calma. Verticalidad y posiciones para el parto. Respiraciones. Gestión de la ansiedad y el miedo. Técnicas de relajación.

4ª sesión: Fases del parto. Rol de la pareja. Motivos para acudir al hospital. Plan de parto.

5ª Sesión: Inducción de parto. Digitopresión para inducción de parto. Parto instrumental. Cesárea. Analgesia epidural. Masaje perineal. Conservación de células madre.

6º sesión: Periodo postparto. 4º trimestre de embarazo: el bebé inmaduro. Desarrollo del vínculo afectivo. Rol de la pareja en el periodo postparto. Lo que necesita la mujer en el periodo postparto. Adaptación emocional.

7ª sesión: Lactancia materna parte 1: Beneficios de la lactancia materna. Importancia del contacto precoz piel con piel. ¿Qué hacer para aumentar la producción de leche? Dieta y alimentos a evitar durante la lactancia. La lactancia artificial. Preparación de biberones.

8ª sesión: Lactancia materna parte 2: Posiciones para lactar. Técnica de agarre. Frecuencia y duración de las tomas. Principales problemas en la lactancia materna, prevención y tratamientos (obstrucción de conductos, pezones agrietados, mastitis, tensión láctea). Extracción y conservación de leche materna. Otras técnicas de alimentación (fingerfeeding, vasito, cuchara, suplementador de lactancia).

9º sesión: Cuidados del recién nacido en casa. El baño del bebé. Prevención muerte súbita. El llanto del bebé. El sueño del bebé.

10ª sesión: Principales motivos de consulta neonatal. Tratamiento de la fiebre, dificultad respiratoria, tos, intoxicaciones, caídas, vómitos, reflujo gastroesofágico, etc.

11ª sesión: Porteo seguro y tipos de mochilas portabebés. Sistemas de retención infantil (sillas para el coche) y cómo usarlas adecuadamente. Masaje infantil

12ª sesión: Preparación bolso hospital y preparativos en casa para el bebé. Trámites burocráticos tras el nacimiento.