



CURSO DE PREPARACIÓN AL PARTO

Un curso especialmente diseñado por nuestro equipo, y dedicado a las futuras mamás que quieren prepararse de la mejor forma posible para este momento tan especial ¿Te apuntas?



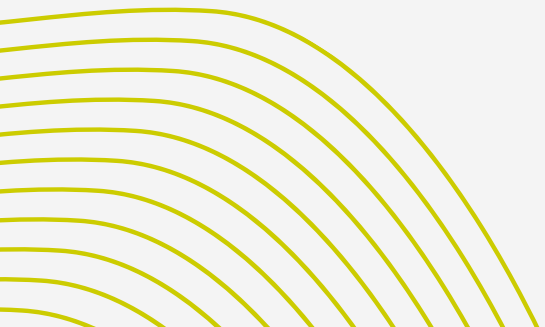
¿EN QUÉ CONSISTE?

- 7 clases teórico-prácticas de 1:30 impartidas por una matrona y una fisioterapeuta especializadas en el parto, postparto y atención infantil.
- Para mamás a partir de 4^o mes, aunque lo más recomendable es partir del 7^o mes.
- Posibilidad de incluir una clase práctica de gimnasia preparto, higiene postural preparto y relajación.
- Al final de la clase se hará una mini-sesión de relajación y respiración.



PRIMERA CLASE

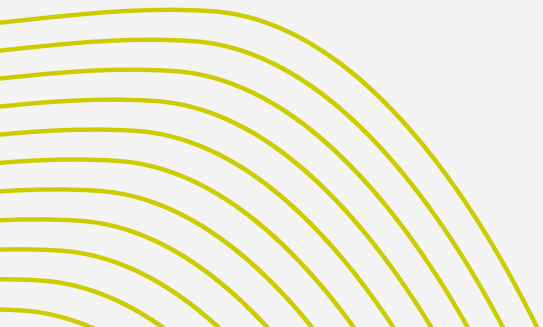
- Hábitos saludables: alimentación, vacunas e higiene postural.
- Evitemos problemas en el futuro: práctica de suelo pélvico.





SEGUNDA CLASE

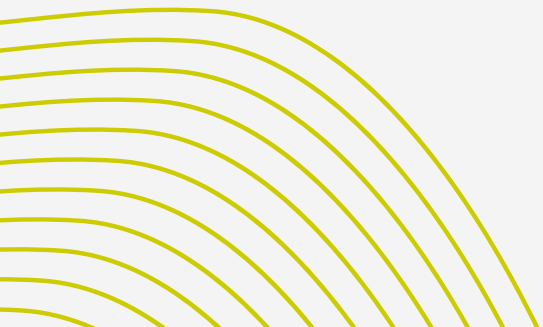
- Contracciones, bolsa rota, urgencias... ¿Cuándo debemos acudir al hospital?
- Prácticas de técnicas de respiración y masaje perineal.
- Donación de cordón umbilical





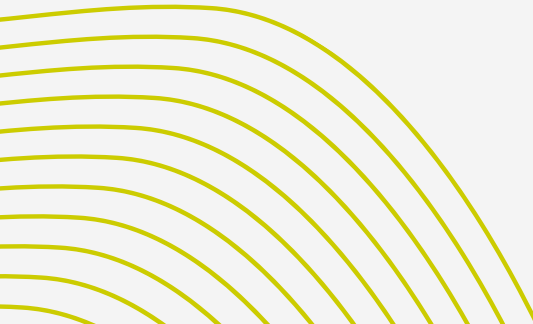
TERCERA CLASE

- Clase sobre el parto hospitalario y a aplicación de la analgesia (epidural).
- Práctica de gimnasia postural.





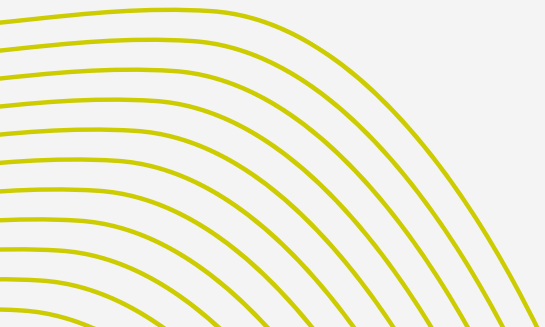
CUARTA CLASE

- Postparto hospitalario, consejos (cuarentena, cicatrices, uso de cinturón pélvico, higiene postural, pujos).
 - Prácticas de higiene postural y pujos.
- 



QUINTA CLASE

- Cuidados del recién nacido.
- Porteo ergonómico.
- Gestiones administrativas y papeleos relacionados con el parto.





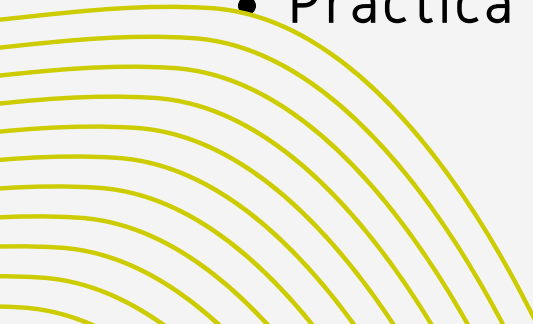
SEXTA CLASE

- La lactancia, algo tan sencillo y complicado a la vez.
- Prácticas de relajación.
- Silla del coche.





SÉPTIMA CLASE

- Alteraciones frecuente del bebé recién nacido y prevención de disfunciones (plagiocefalias, bajo tono muscular, prematuridad, displasia de cadera, cólicos, reflujo gastroesofágico).
 - Práctica de masajes para el bebé.
- 



CLÍNICA VASS

**Avda. Camino de Santiago 31 (Las Tablas)
28050 Madrid**

**Tef. 917 507 807 - info@clinicavass.com
www.clinicavass.com**

