

# PREPARACIÓN FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL AL EMBARAZO, PARTO Y MATERNIDAD

· 2024 ·



# CONTENIDO

- 01** Presentación.
- 02** Guión del contenido.
- 03** Calendarización y organización.
- 04** Equipo.
- 05** Próximas fechas.
- 06** Contacto.

# PRESENTACIÓN

Hoy en día, quien decide formar una familia es consciente de lo que esa decisión implica. Es importante **prepararse, formarse y aprender para vivir esta experiencia**. Por ello, nos hemos unido diferentes profesionales para acompañar y formar a las parejas/familias con una visión multidisciplinar.

El nacimiento de tu hijo se acerca, y es fundamental que estés informad@ sobre todo lo que conlleva el momento de dar a luz. **Es interesante estar preparada tanto física como psicológicamente para afrontar mejor ese momento**, vencer los miedos y el desconocimiento de lo que puede pasar. Queremos acompañarte en este momento de vida tan especial puesto que, en torno al embarazo y la maternidad tenemos muchas dudas a las cuales nos enfrentamos. La información y el conocimiento son potentes herramientas para eliminar el miedo a este cambio. Y todo ello queremos que lo hagas vivencial.

Por ese motivo en CIFIP te ofrecemos todo lo que necesitas saber para ese momento tan especial; como la relevancia de la postura, técnicas de respiración, diferentes modalidades de parto, la gestión del dolor de las contracciones, maternidad y cambios de rol, lactancia y muchas otras cosas más.

*¡Te invitamos a participar en esta experiencia!*



¿Te unes a esta aventura?  
¡No lo dudes!

# GUIÓN

# CONTENIDO

- 01** Final de embarazo y parto.
- 02** Primeros cuidados del recién nacido y lactancia.
- 03** Maternidad y cuidados postparto.
- 04** Movimiento y ejercicio para una pelvis libre.
- 05** Movimiento libre durante la dilatación y masaje perineal.
- 06** Expulsivo y trabajo postparto.
- 07** Psicología perinatal en el embarazo y postparto

*"El embarazo es la única cita a ciegas en la que puedes estar segura que conocerás al amor de tu vida"*

# CONTENIDO

## 1 PRIMERA SESIÓN: Final de embarazo y parto

**Impartida por:** Matrona 🧑

**Contenido:** Cambios fisiológicos, actividad, alimentación y descanso al final del embarazo. Inicio del parto, hormonas y contracciones, rotura de bolsa, inducción de parto, qué hacer en casa y en el hospital, plan de parto, métodos de analgesia, nacimiento, placenta, pinzamiento del cordón, cesárea, primeras horas tras el parto.

## 2 SEGUNDA SESIÓN: Maternidad y cuidados postparto

**Impartida por:** Matrona 🧑

**Contenido:** Cuidados de la madre, plan de posparto, descanso, sueño del bebe, visitas, cuidados si desgarro o episiotomía, cuidados tras la cesárea, sangrado e involución uterina, complicaciones del posparto, adaptación del nuevo rol y sexualidad en el posparto.

## 3 TERCERA SESIÓN: Primeros cuidados del recién nacido y lactancia.

**Impartida por:** Matrona 🧑

**Contenido:** Cuidados del bebé en los primeros días, comportamiento del recién nacido, sueño del bebé, inicios de la lactancia, plan de lactancia, agarre y posición al pecho, extracción prenatal, suplementación, complicaciones, compresión mamaria, lactancia mixta y artificial.



# GUIÓN CONTENIDO



- 4 CUARTA SESIÓN:** Movimiento y ejercicio para una pelvis libre.  
**Impartida por:** Fisioterapeuta 🧑‍⚕️  
**Contenido:** Cambios posturales más habituales en el embarazo. Cómo preparar mi cuerpo y suelo pélvico para el parto y postparto. Prevenir patologías durante el embarazo. Ejercicios de flexibilización de cadera, técnicas de relajación de abdomen para prevenir diástasis. Conciencia perineal y trabajo de fortalecimiento de suelo pélvico.
- 5 QUINTA SESIÓN:** Movimiento libre durante la dilatación y masaje perineal.  
**Impartida por:** Fisioterapeuta 🧑‍⚕️  
**Contenido:** Técnica de masaje perineal para flexibilizar la musculatura y prepararla para el momento del parto y postparto. Biomecánica en la fase de dilatación del parto. Posturas facilitadores de la dilatación. Gestión de las contracciones con la movilidad corporal. Respiración y control corporal.
- 6 SEXTA SESIÓN:** Respiración y posturas facilitadoras para la fase de expulsivo y trabajo Postparto.  
**Impartida por:** Fisioterapeuta 🧑‍⚕️  
**Contenido:** Posiciones y respiración durante la fase de expulsivo. Alteraciones en el postparto, cómo empezar a recuperar tu cuerpo. Cuidados y ejercicios de activación perineal para abdomen y suelo pélvico en un postparto inmediato. Cuándo realizar una valoración de suelo pélvico y vuelta al deporte.

# GUIÓN CONTENIDO



**7 SÉPTIMA SESIÓN:** Cambios neurológicos durante el embarazo, transformación personal y "Planeta parto".

**Impartida por:** Psicóloga perinatal 🧑

**Contenido:** Conoceremos los procesos psíquicos que tienen lugar durante el embarazo, sus diferentes etapas y principales funciones. Dedicaremos un espacio a tratar la vinculación con el bebé y como fomentarla. Nociones básicas de preparación psíquica y emocional al parto. ¿Qué ocurre con nuestro cerebro cuando estamos de parto?

**8 OCTAVA SESIÓN:** Ecosistema mamá-bebé, prevención en salud mental familiar y construcción del vínculo afectivo.

**Impartida por:** Psicóloga perinatal 🧑

**Contenido:** Postparto inmediato y vinculación afectiva (Teoría del Apego). Concepto de exterogestación y fusión emocional. Prevención de dificultades emocionales en el postparto así como reconocer signos de alarma. Relación entre lactancia materna y salud mental (madre y bebé).

# CALENDARIZACIÓN



## **Fecha – Jueves viernes y Sábado**

Las sesiones de preparación al parto se realizarán **Jueves y Viernes** por la tarde y los **sábados** por la mañana.



## **Sesión– Teórico-práctica**

Las sesiones tendrán parte teórica y práctica.



## **Nota – Material apoyo**

Se facilitará material de apoyo de los conocimientos impartidos tanto teóricos como prácticos.



## **Tarifa– Inscripción**

La tarifa de la preparación son **270€uros por persona**.

En caso de asistir **dos personas del mismo núcleo familiar** la tarifa de ambas inscripciones son **350€uros**.

Se abonará el 50% para formalizar inscripción y el 50% restante en la primera sesión.

# EQUIPO

Este Curso de Preparación al Parto está impartido por **matrona** con una dilatada experiencia en la asistencia al parto **Psicóloga perinatal** y **fisioterapeuta especializada en pelviperineología y obstetricia**.




**FISIOTERAPEUTA:** Mª Carmen Carrillo Leal

 @cifip\_alicante




**MATRONA:** Inmaculada Losa Martínez

 @matronasalud



**PSICÓLOGA PERINATAL:** Estefanía Blasco Grande

 @espaciolilapsicologia

Trabajando para que las parejas tengan una vivencia de parto memorable.  
Grandes profesionales que les une la pasión por su profesión.  
Sumando fuerzas en pro del bienestar de la salud de la mujer embarazada.

# PRÓXIMAS FECHAS

Os facilitamos las fechas de la próxima edición de nuestra Preparación física, mental y emocional al embarazo, parto y maternidad.

## FECHAS:

Jueves 23 en horario de 16:00 a 20:00 Inma

Viernes 24 en horario de 16:00 a 20:00 Estefanía

Sábado 25 en horario de 9:00 a 11:00 Inma y de 11:00 a 13:00 Mari Carmen

Sábado 25 en horario de 16:00 a 20 Mari Carmen

*Gracias por dejarnos acompañarte en este momento de vida tan importante.*



## CONTACTO

CIFIP - Centro Integral de Fisioterapia

Perineal

Avenida Doctor Jiménez Díaz, 5, Alicante,

C. P. 03005

623 12 84 69

[www.cifipsuelopelvico.com](http://www.cifipsuelopelvico.com)

[info@cifipsuelopelvico.com](mailto:info@cifipsuelopelvico.com)