

## INFORMACIÓN RESUMIDA DEL CURSO DE PREPARACIÓN AL PARTO

CURSO IMPARTIDO POR SALVADOR GRAU. Matrón.

Lo ideal es comenzar el curso entre las semanas 26 y 28 de gestación.

El curso consta de 5 clases mediante VIDEOCONFERENCIA (ZOOM), de 2 horas cada una, completando un total de 12 horas de formación.

Una 6ª clase PRESENCIAL de 2 horas de EJERCICIOS FISICOS y TECNICAS DE RESPIRACIÓN.

- ejercicios fisicos tanto tradicionales como especificos de diversas disciplinas, tales como yoga, PILATES, streching,etc.

- Entrenamiento de diferentes técnicas respiratorias, prácticas y eficaces

- Práctica de técnicas de relajacion

Para los ejercicios se aconseja ir con ropa cómoda, holgada y calcetines para descalzarse.

## TEMARIO

Clase 1ª: EJERCICIOS FISICOS Y TECNICAS DE RESPIRACION.

Clase 2ª: PARTO: desde el inicio del parto hasta el nacimiento

Anestesia y actuación de la pareja en las fases del parto

Clase 3ª: Puerperio. Rehabilitación perineal. Cuidados postparto.

Clase 4ª: Cuidados del recién nacido. Estimulación precoz.

Clase 5ª: Lactancia materna y lactancia artificial y prevención de accidentes en la infancia

En horario de tarde, desde las 18:00 h. hasta las 20:00 horas.

No sólo durante el embarazo sino también tras el nacimiento, nuestras pacientes mantienen el contacto directo con el matrócn  
, personalmente acudiendo al centro, vía telefónica o  
vía internet para resolver los problemas que puedan ir surgiendo, incluso VARIOS MESES  
posteriores al nacimiento.

## **LUGAR DE LA CLASE PRESENCIAL**

CENTRO DE EDUCACION INFANTIL "EMPI"

C/ Morera, S/N 30012- MURCIA

MURCIA (a 50 m del Hospital Mesa del Castillo)

**CITAS:** solicitar cita en esta pagina web, o bien, llamando al tfno. 615250207

**PLAZAS LIMITADAS**