

## 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, de 2 horas cada una, completando un total de 12 horas de formación.

En una primera hora se realizan:

- ejercicios físicos tanto tradicionales como específicos de diversas disciplinas, tales como yoga, PILATES, stretching, etc.
- Entrenamiento de diferentes técnicas respiratorias, prácticas y eficaces
- Práctica de técnicas de relajación

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

Una segunda hora de desarrollo teórico, cuyo programa comentamos a continuación.

### TEMARIO

Clase 1ª: Cuidados durante el embarazo.

Parto I: desde el inicio del parto hasta el nacimiento

Parto II: 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

Clase 6ª: Lactancia artificial y prevención de accidentes en la infancia

Cada grupo trabaja un día a la semana, MARTES, en horario de tarde, desde las 18:30 h. hasta las 20:30 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**

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**