

Si es posible, venid con **vuestras parejas** la primera hora y media. De las diez sesiones de agua dos se realizan con vuestra pareja.

10 sesiones

Posibilidad de sesiones sueltas.

Importe del curso completo
290

Podemos hacer factura si tenéis seguro privado con opción reembolso.

Dónde: **COLEGIO VILLALKOR**
Calle Asturias, 8
Urbanización Campodón
Alcorcón
Tel. 91 665 80 66

Horario: Jueves 18-20,30h

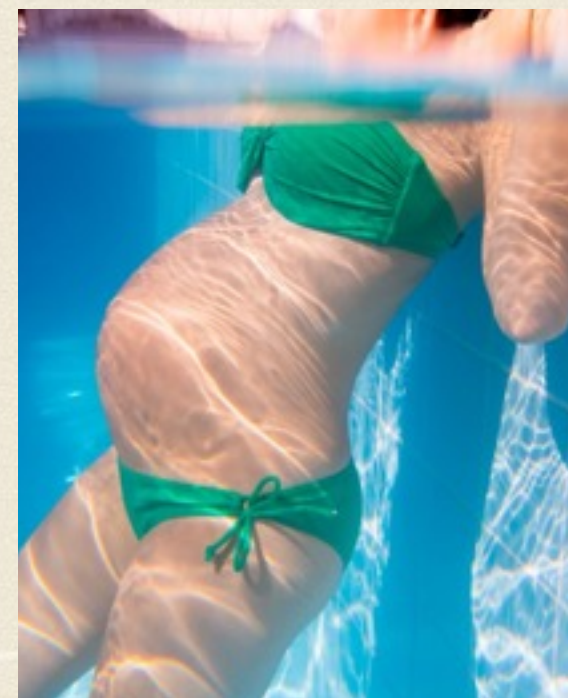


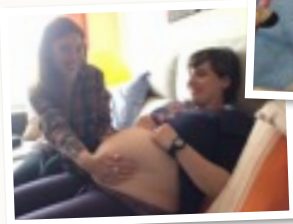
Amanda Rodríguez Tel. 605 123 682

ilitiamujerymaternidad@gmail.com

www.ilitiamujerymaternidad.com

PREPÁRATE
PARA EL PARTO
DE UNA
MANERA
DIFERENTE
CON UNA
MATRONA.





Mi nombre es Amanda Rodríguez, matrona de **ILITIA MUJER Y MATERNIDAD**. Puedes conocernos un poco más y ver todo lo que ofrecemos en nuestra web y Facebook www.ilitiamujerymaternidad.com

¿POR QUÉ ES DIFERENTE ESTE CURSO?
En primer lugar porque la puerta de entrada es una consulta inicial con nosotras de alrededor de 30 min.

Es muy personalizado por lo que es importante que sepamos cómo te encuentras al comenzar. Es interesante también que traigas las pruebas del seguimiento de tu embarazo.

Si a parte del programa parto quieres un **seguimiento y acompañamiento de embarazo** sólo tienes que pedirnoslo.

LA PREPARACIÓN TEORICA

Sólo con toda la **información** a su alcance, una mujer **puede decidir** cómo quiere que sea el nacimiento de su hijo.

El curso consta de diez clases de 2,5 h de duración; **la primera parte es teórica/conciencia corporal/ejercicios con pelota pélvica/baile** y estos son los temas a tratar:

- 1 Disfruta tu embarazo, rompiendo mitos
- 2 Conoce tu pelvis y suelo pélvico
- 3 Implicaciones físicas y emocionales de un parto normal
- 4 ¿Cómo te gustaría que fuera tu parto?. Planes de parto
- 5 Herramientas para el manejo del dolor en el parto: movimiento, pelotas, bañera, relajación...
- 6 ¿Cuándo y por qué se pueden complicar los partos?
- 7 Posparto, necesidades emocionales
- 8 Recuperación física después del parto
- 9 Necesidades del recién nacido
- 10 Lactancia materna; beneficios, dudas y posibles complicaciones

LA PREPARACIÓN ACUÁTICA

Tenemos **evidencia científica** que asocia el ejercicio físico en el embarazo con disminución de Diabetes, hipertensión, lumbalgias, obesidad, mejor estado físico y mental, partos con menos complicaciones, mayor desarrollo psicomotor del bebé y mejor recuperación posparto.

El programa que os presentamos está basado en el **Método Aipap** (acondicionamiento integral de la pelvis en el agua), donde combinaremos sesiones aeróbicas, de resistencia, de elasticidad y respiratorias; todo ello encaminado a movilizar y ejercitar pelvis, ligamentos, musculatura y articulaciones que intervienen en el parto y acompañan a tu bebé hasta la salida.

El **agua es un lugar estupendo para practicar ejercicio** porque puedes realizar movimientos y estiramientos mucho más profundos y el riesgo de lesión es mínimo.

También haremos en el agua y fuera de ella **visualizaciones y relajación para el parto**; para intentar lograr que sea lo más satisfactorio posible.