

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: 18-20,30h**

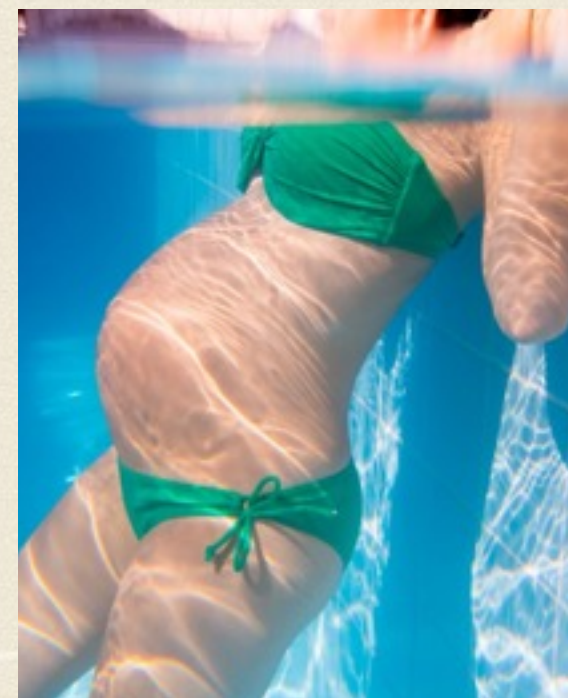


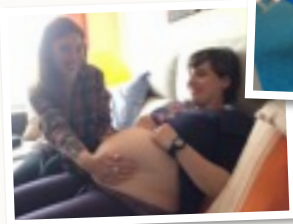
Amanda Rodríguez Tel. 605 123 682

[ilitiamujerymaternidad@gmail.com](mailto:ilitiamujerymaternidad@gmail.com)

[www.ilitiamujerymaternidad.com](http://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](http://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/relajación** y estos son los temas a tratar:

- 1 Disfruta tu embarazo, rompiendo mitos
- 2 Conoce tu pelvis y suelo pélvico. Masaje.
- 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: movimiento, pelotas, bañera, relajación...  
Hacemos un **HIPNOPARTO**
- 6 Fases del parto. ¿Cómo comienza todo?
- 7 ¿Cuándo y por qué se complican los partos?
- 8 Postparto, necesidades físicas y emocionales
- 9 Necesidades del recién nacido
- 10 Lactancia materna; beneficios, mitos 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 (MÉTODO HIPNOPARTO)**; para intentar lograr que sea lo más satisfactorio posible.