

Curso de preparación

❁ a la maternidad y paternidad ❁



con Claudia Kaiser Matrona

Centro Vinculados-El Puerto de Sta María

Cuando nace nuestro bebé,



¡nace una nueva vida y nace una familia!

Más allá de las "técnicas de respiración" y "la gimnasia" con este curso os propongo un acercamiento consciente y sensible al embarazo, al nacimiento, a la lactancia y la crianza.

Necesitamos identificar y transformar miedos irreales acerca del parto, recuperar la confianza y sabiduría. ¡Reactivemos nuestra herramienta más potente: nuestro instinto!

En las charlas interactivas salen a la luz los preconcebidos, los miedos y otros obstáculos, re-descubrimos nuestras capacidades para tener confianza en el proceso del parto. Dejando atrás los miedos en torno al parto encontramos un enfoque positivo y sano de nuestro proceso.

El trabajo de este curso impulsa a recordar y a salvar aquello que ya sabemos de manera instintiva sobre parir y nacer, amamantar y criar. Disfrutar del embarazo, explorar nuestros cuerpos, hacer contacto con el bebé y divertirnos.

En cada sesión hacemos trabajo corporal, charla y relajación, en un grupo pequeño, en una sala agradable.

Los temas principales de las charlas serán **embarazo-parto-parto-nacimiento-postparto-bebé-lactancia.**

Exploramos

-lo que sucede, a nivel hormonal, en el cuerpo al ponerse de parto ¡Un parto normal es un parto seguro!

La dimensión emocional, hormonal, sexual del parto. Por nuestra naturaleza humana estamos perfectamente preparadas para gestar, parir y amamantar. Además conoceremos algunos recursos: como ayudar y acompañar. Aparte, el rol de los profesionales. ¿Y cuál es el lugar de los hermanos mayores o de mi familia?

-como llevar a la práctica las recomendaciones de la OMS sobre el parto: Cómo ser protagonistas de nuestro parto. Cómo conseguir un parto normal y conseguir "bonding" : establecer nuestro vínculo afectivo. Cómo lograr que nos apoyen los profesionales sanitarios. Opciones de parto : parto en hospital o parto en casa.

¿Qué es el postparto? Recuperación, aterrizaje, vivir con un recién nacido. Es una etapa fundamental en el proceso. Como organizamos bien el postparto, en función de las nuevas necesidades , y antes de que nazca nuestro bebé.

Lactancia materna: Como establecerla, como mantenerla, apoyarla, disfrutarla plenamente.

Trae ropa cómoda, tu acompañante, tu curiosidad y ganas de compartir.

El Lugar: Centro Vinculados, El Puerto de Santa Maria, Calle Aurora 20 , teléfono 678 27 61 09

Asistir en pareja, madre y padre, o con otra acompañante, o sola - nadie se va a quedar sola porque el grupo acompaña.

Servicio incluido: Como participantes del curso podéis **llamar** y **consultarme** durante el embarazo, cuando comienza el parto, en el postparto para tener orientación, consejos y ánimo.

Sesiones : Miércoles, 19 - 21h . 13, 20 y 27 de marzo, 3, 10 y 24 de abril 2019

Hay esterillas y cojines, bebidas en la Sala.

Precio : 140 € Para reservar tu plaza, por favor contáctame.

Transferencia bancaria a: Claudia Kaiser, Banco Sabadell,

ES59 0081 5594 64 0001087919, concepto "curso" y tu nombre.

Gracias.

Para cualquier consulta o duda sobre este curso de preparación a la maternidad y paternidad, llámame: 625 891 573

Encantada de conoceros o de volver a veros, *Claudia*

matrona@claudiakaiser.es www.claudiakaiser.es

fb Claudia Kaiser, Matrona, Hebamme, Midwife

👑 dedicada a la maternidad desde el 1992 👑