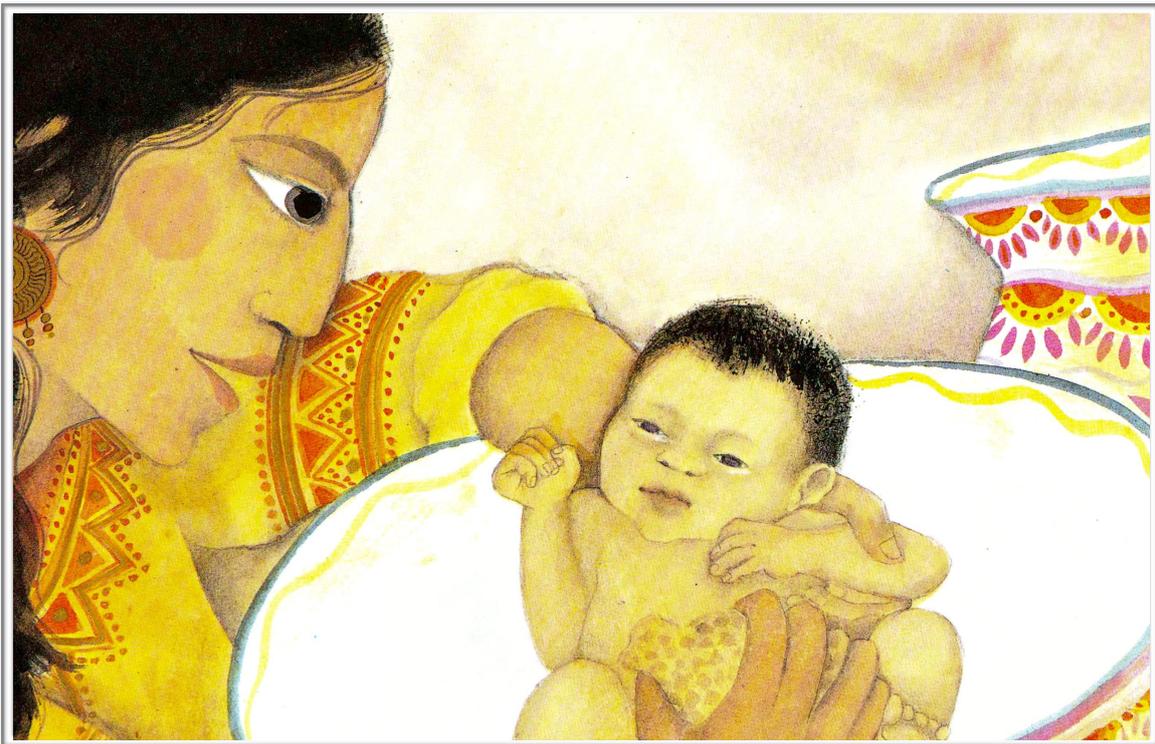


# Clases de Postparto

✿ Apoyo, acompañamiento, asesoramiento y cuidados para la familia desde el primer mes con bebé ✿



El postparto es un tiempo de adaptación y cambios drásticos, único y maravilloso en nuestras vidas, a la vez que nos trae dificultades y retos que nos ponen a prueba a nivel físico, mental y sobre todo, emocional. Necesitamos y nos merecemos compartir estas experiencias nuevas e intensas y tener acceso a fuentes de información y orientación competentes y respetuosos.

En las clases de postparto os quiero ofrecer esto y sobre todo crear un espacio libre en el que participáis activamente planteando vuestras dudas y preguntas.

Hacemos algunos ejercicios y masajes para la recuperación y el equilibrio físico-emocional materno(y paterno),

Profundizamos el vínculo amoroso,

Hay asesoramiento a la lactancia, materna o de sustitución,

Charlas sobre otros temas que necesitéis tratar, como los cuidados del bebé, mi postparto emocional, como construir salud en primera infancia, cambios de identidad y sus crisis, desarrollo del bebé, ¿es necesario estimular? , ¿ en qué consiste el colecho? ¿Qué es el portéo y para qué sirve ? Baby Blues o Depresión postparto, - ¿como podemos prevenir o en su caso reconocer, y tratarlo ?

Cuidados para la madre cansada.. para el padre cansado..

Nuestros cuerpos, reflejo de nuestras vidas: sensibilidad, sensualidad, sexualidad, fertilidad ...

¿Qué es la maternidad, qué es la paternidad?

Modelos de rol establecidos, cultura, familia, vacíos, conflictos, lagunas, aventuras, aprendizaje, reto, libertad..

¡Ven y comparte tu experiencia!

**Hora:** de 11-13 h,

**Lugar:** Sala Conil 1 en el Hotel Gran Conil.

Calle Pleamar 2, Conil. Bajando desde la carretera que lleva del pueblo a Fuente del Gallo, la segunda rotonda desde la farmacia Atalaya/Policia Local, ( la bajada hacia el mar está a la altura de "Bar los Burreños) . Hay aparcamiento propio del hotel y lo podemos usar.

Todo el **material** está en la sala. **Por favor trae ropa cómoda.** Estamos en el suelo, con los bebés y descalzos.

( si hay gran demanda de horario por la tarde, es posible.  
Comunicármelo. Gracias)

### **Asistencias y precios:**

Acude: Mamá y bebé o papá y bebé o toda la familia. O con otra acompañante. Hermanos mayores, por favor consultarme.

La asistencia para embarazadas es posible también. (consultar)

**Precio:** Mes completo - 4 sesiones, 8 horas, 65€

Sesión suelta, 1 sesión, 2 horas - 20€

Si quieres preguntarme o directamente reservar y participar,  
escribeme a [matrona@claudiakaiser.es](mailto:matrona@claudiakaiser.es)

o llámame al **625 891 573**

¡Encantada de atenderte!

Claudia

❁ Claudia Kaiser Matrona, dedicada a la maternidad desde el 1996 ❁

[www.claudiakaiser.es](http://www.claudiakaiser.es)

fb Claudia Kaiser Matrona

N. Col. 9053, Cádiz





