

## **5 Clases teóricas de preparación al parto**

### Primera: PREPARACIÓN AL PARTO, RELAJACIÓN , RESPIRACIÓN

Conceptos básicos sobre respiración, técnica de relajación. Ejercicio práctico de relajación. Influencia y control de diversos factores que influyen en el comportamiento y sensación dolorosa el día del parto.

### Segunda: RESPIRACIÓN, AFECTIVIDAD Y ESTIMULACIÓN

Respiraciones que se utilizarán el día del parto. Contacto afectivo padres-hijo e influencia de los estímulos en el recién nacido. ¿Cuál es la conducta a seguir una vez nacido el niño/a?

### Tercera: EDUCACIÓN INFANTIL

Conceptos de educación infantil. La gran diversidad de opiniones, creencias y hábitos adquiridos, hace de la educación de nuestros hijos una tarea compleja. Nuestro escaso, sino nulo, nivel de formación ante el reto de ser padres, nos plantea la necesidad de adquirir unas pautas de educación para nuestros hijos, unos criterios basados en conocimientos científicos e integrados en una estructura sólida.

Los propios cambios de nuestra sociedad nos cuestionan la situación de cada día. ¿Realmente estamos preparados para educarles? Somos unos buenos trabajadores en nuestras tareas del trabajo diario, y para ello nos hemos formado. Pero, ¿y para ser padres?

En esta clase adquiriremos las claves para una educación integral y para poder afrontar y prevenir la futura situación de una forma eficaz.

### Cuarta: EL PARTO

Se dedicará una de estas clases al día del parto y del puerperio, y, en ella, se tratará de los siguientes temas: preparación en las dos semanas anteriores al parto, signos de parto, armas de parto, técnicas de control

fetal, dilatación, anestesia, expulsión, alumbramiento, postparto y puerperio

## Quinta: CUIDADOS DE LA MADRE AL FINAL DEL EMBARAZO Y CRIOCONSERVACIÓN DE CÉLULAS MADRES

Cuidados de la madre en el final del embarazo: higiene, alimentación y consejos de belleza.

La Criopreservación del Cordón Umbilical, sus ventajas y posibilidades futuras. Información básica de Células Madre, definición y tipos.

Enfermedades tratables en la actualidad y patologías de ensayo clínico. La Criopreservación, proceso de extracción, procesamiento y almacenamiento.

Para la asistencia a esta clase le informamos de que, dado que esta clase está patrocinada por Laboratorios VITA 34, será imprescindible la comunicación y la cesión de sus datos con el único y exclusivo fin de recibir información por parte de dicho laboratorio. Todos los datos facilitados serán tratados con estricta confidencialidad de acuerdo con la ley orgánica 15/1999 del 13 de Diciembre de protección de datos.

Las cinco clases teóricas que hemos citado irán acompañadas de numerosos vídeos de corta duración y marcado carácter didáctico, junto con el aprendizaje de diferentes técnicas sofrológicas de relajación.

### **Clases prácticas de preparación al parto**

Incluirán las clases prácticas y aprendizaje que a continuación detallamos:

- **Ejercicios gimnásticos prenatales:** Servirán a la futura madre para potenciar y tonificar sus músculos, a la vez que toma conciencia de su propio cuerpo. Se realizaran ejercicios de columna, de suelo pélvico y del músculo transversal abdominal.
- **Cuatro mensajes:** Presencia, afectividad, estrés y comunicación.
- **Relajación:** Técnicas de relajación e imaginación. Si es necesario se contará con de modernos aparatos Bio-feedback.
- **Técnicas de expulsión.**
- **Ejercicios de simulación de dilatación y parto:** En las dos últimas clases se procederá a la realización de una práctica especial, consistente en un ejercicio de simulación del periodo de dilatación y parto. El objetivo es dar a los padres la suficiente confianza en sí mismos, para que una vez llegado el momento, encuentren la serenidad suficiente para actuar de la manera más correcta, sin dudas ni temores.

- **Respiraciones:** Se practicarán los diferentes tipos de respiraciones que la futura madre deberá conocer para facilitar y hacer más sencillo el parto.
- **Comunicación afectiva:** Se enseñará a los futuros padres a ponerse en contacto con su hijo y se incidirá en las ventajas que tiene dicha comunicación para el bebé y para el fortalecimiento del vínculo afectivo padres-hijo.

## **5 Clases de puericultura para futuras madres**

Las futuras madres aprenderán todo lo relativo al bebé que ya ha nacido, prestando una especial atención a los siguientes puntos:

1. El nacimiento. Cambios Funcionales. Características del recién nacido. El llanto, el sueño. Documentos del recién nacido en el momento del alta (informe, pruebas metabólicas, vacunas.)
2. Cuidados del recién nacido: higiene, baño, cuidados del cordón umbilical. Habitación, ropa, accesorios. Qué hacer ante el cólico del lactante.
3. Alimentación durante el primer año de vida: lactancia materna, artificial, alimentación complementaria.
4. Vacunación y accidentes en la infancia: prevención y tratamiento de las situaciones más frecuentes.
5. El Masaje Infantil, la importancia del juego, desarrollo social y cognitivo. Sesión de dudas que nos han enviado.

## **3 sesiones de streaming en directo.**

Con el objetivo de poder realizar consultas y aclarar dudas que hayan podido surgir en el visionado de las clases se llevaran a cabo tres sesiones de streaming en directo:

1ª Dudas y consultas de embarazo, parto y posparto.

2ª Dudas y consultas de puericultura.

3º Dudas y consultas de crioconservación de células madre del cordón umbilical.

**Se recomienda que para conectarse a estas sesiones se haya cursado al menos la parte del curso de la sesión programada. Por ese motivo se les invitará a las sesiones una vez comenzado el curso.**

## **Clase de posparto.**

En esta clase aprenderás todo lo relativo para recuperar tu buena forma física.