

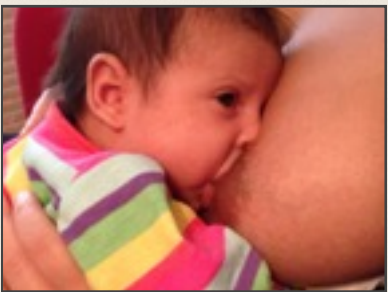
TAMBIÉN OFRECEMOS...



Seguimiento de embarazo



*Asistencia al parto en casa o dilatación
en domicilio y acompañamiento al
hospital*



Postparto y lactancia a domicilio



Impartimos cursos en varios
centros de **Madrid** y a
domicilio.



Amanda Rodríguez Tel. 605 123 682

ilitiamujerymaternidad@gmail.com

www.ilitiamujerymaternidad.com

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





ILITIA MUJERY MATERNIDAD, matronas dedicadas al acompañamiento, durante embarazo, parto y postparto.

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.

Si aparte del programa preparto 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 **Metodo 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 **visualizaciones y relajación para el parto (MÉTODO HIPNOPARTO)**; para intentar lograr que sea lo más satisfactorio posible.