

# PREPARACIÓ AL NAIXEMENT

## Què és?

És un programa de 6 sessions online per a dotar la mare i la seva parella de coneixements, estratègies i habilitats que els preparin per afrontar els canvis físics, emocionals i d'estil de vida que comporta l'embaràs, el part i el puerperi. Els grups són tancats i es duen a terme de dilluns a divendres tant pel matí com per la tarda.

Va dirigit a les mares i a les seves parelles o acompanyants. Recomanem començar les sessions al voltant de la setmana 30-34 de gestació.

## A qui va dirigit?

## Temes de la sessió

**Sessió 1.-** Presentació del curs i assistents. Canvis fisiològics durant l'últim trimestre d'embaràs. Signes de normalitat i d'alarma. Alleugeriment de molèsties freqüents durant l'últim trimestre d'embaràs.

**Sessió 2.-** : Part normal (sense complicacions)

**Sessió 3.-** : Part amb complicacions, com actuem?

**Sessió 4.-** : Adaptació física, emocional i de rol al puerperi (postpart)

**Sessió 5.-** : Lactància materna

**Sessió 6.-** : Cures del nadó durant el primer mes de vida

## Llevadores

Marina Redondo, Alicia Rubio, Lourdes Benlliure, Almudena Vázquez, Emerita Garcia, Laia Cantó. Llevadores de l'ASSIR Litoral ( Atenció a la Salut sexual i Reproductiva) i sala de parts de l'Hospital del Mar.

Us podeu informar a  
[educacionmaternal@parcdesalutmar.cat](mailto:educacionmaternal@parcdesalutmar.cat)