



Vithas Madrid Aravaca

C/ La Salle, 12
28023, Madrid
+34 91 512 90 00
vithas.es

Información e inscripciones

Teléfono: +34 610 451 305

Email: BernalMB@ext.vithas.es

El equipo de matronas del Hospital Vithas Madrid Aravaca os queremos dar la bienvenida a nuestro proyecto de Educación Maternal.

Nuestro programa está centrado en tres grandes bloques, cuyo objetivo es desarrollar habilidades para que el proceso de embarazo, parto, postparto y lactancia se desarrollen con las menores dudas posibles.

Por todo esto, nuestro equipo de matronas ha desarrollado un programa para que lleguéis lo más preparados posible física y mentalmente a tan esperado momento.

Información sobre el curso:

- 3 sesiones presenciales de 2,5 horas de duración.
- Comienzo del curso a partir de la semana 24 de gestación.
- Horarios: consulta horarios, días y disponibilidad en el teléfono o email adjuntos.
- Lugar: Aula Salón de Conferencias. Planta -2. Hospital Vithas Madrid Aravaca.
- Puedes contactarnos para reservar tu plaza y preguntar disponibilidad de formato online si lo prefieres.

Programa del curso:

Sesión 1. **Preparando nuestro nacimiento. Recta final.**

- Inicio de parto. Diferencia entre pródromos y parto.
- Fases de dilatación, parto, expulsivo y alumbramiento.
- Signos de alarma al final del embarazo. ¿Debo acudir a urgencias?
- Masaje perineal. Prevención de desgarros. ¿Cómo realizarlo en casa?
- Ejercicios de suelo pélvico.
- Diferentes tipos de expulsivo. Movimiento y pelvis materna.
- Pujos y respiraciones en el parto.
- Protección del entorno y movimiento. Acompañamiento.
- Dolor en el parto. Recursos disponibles.
- Posiciones estrella para el nacimiento.
- Situaciones especiales. Rotura de membranas. Inducción de parto. Cesárea.

Sesión 2. Cuidados de la madre y recién nacido. Vuelta a casa.

- Cuidados de la madre tras el parto. Puerperio. Aspectos emocionales.
- Cuidados del periné tras el parto.
- Alimentación y recuperación fisiológica y psicológica tras el parto.
- Ejercicios en el postparto.
- Cuidados del recién nacido. Cuidados del cordón umbilical y baño del bebé.
- Cólicos del lactante. SMSL. Porteo.
- Documentación y trámites administrativos tras el parto.

Sesión 3. Alimentación y cuidados del recién nacido.

- Lactancia materna. Fundamentos básicos. Técnica de amamantamiento. Concepto de lactancia a demanda. Recomendaciones de la OMS.
- Piel con piel. Vínculo y apego en el parto y cesárea.
- Postura crianza biológica. Valoración de un buen agarre. Secretos para el inicio de una lactancia exitosa. Señales de hambre.
- Principales complicaciones de la lactancia materna y cómo resolverlas. Ingurgitación. Mastitis. Grietas y dolor.
- Lactancia mixta y artificial. Nuevas recomendaciones. Método Kassing.
- Extracción y conservación de la leche. Técnica de extracción manual. Sacaleches y recursos.
- Rol de pareja. Grupos de apoyo y lactancia.

Qué tengo que llevar al curso:

- Puedes venir sola o con un acompañante.
- Ropa cómoda.
- Botella de agua (recomendable).

Por último, sabemos la importancia que tiene conocer el espacio donde transcurrirá ese momento tan deseado como es el parto, por lo que el equipo de matronas del Hospital Vithas Madrid Aravaca ofrece la posibilidad de realizar una cuarta sesión grupal que consiste en un tour por nuestro hospital, donde podremos ver las salas de parto y habitaciones de puerperio, así como resolver dudas sobre el manejo del proceso de ingreso, planes de parto, qué incorporar en la maleta del hospital, trámites administrativos y todas las dudas que puedan surgir.

Las visitas se reservan en el siguiente contacto:

Teléfono: 610 451 305.

Email: BernalMB@ext.vithas.es