



A qui va adreçat?

El curs està adreçat a les mares i les parelles que desitgen viure conscientment el procés d'esdevenir mares i pares, i que a més volen compartir l'experiència amb d'altres dones i parelles que viuen una situació semblant.

Com és?

El curs de preparació al naixement per a mares i parelles dura sis mesos i consta de 24 sessions de dues hores setmanals; comença cap al cinquè mes de gestació i acaba quan els bebès tenen uns dos mesos. Al llarg del curs tractem tant l'embaràs i el part com el post part.

El programa del curs s'ajusta a les necessitats reals de les dones i els homes que formen el grup. A més de les sessions teòriques, oferim una ampla informació escrita basada en els coneixements de l'equip i recopilada al llarg de tots aquests anys.

Quins temes tractem?

Al llarg del curs desenvolupem els següents temes:

Presentació i inici: Reconeixement en nosaltres de la forma corporal i el procés d'embaràs. Massatge en el sacre i la zona lumbar.

Factors de salut durant l'embaràs: Hàbits generals de vida i auto-cures relacionades amb: alimentació, activitat/descans, sexualitat, relacions de parella, emocions. . .

La respiració: Fem exercicis per provar les diferents formes d'ajudar-nos amb la respiració i la relaxació durant les contraccions: practiquem els diferents tipus de respiració pels espoderaments.

Auto coneixement i maniobres de Leopold: L'objectiu es conèixer el propi cos per adquirir una major confiança en nosaltres i establir el vincle afectiu amb el nadó.

Pel·lícules de parts: Sessió oberta als acompanyants convidats al part on es mostren diferents parts reals, amb diverses opcions (part a casa i part hospitalari). Comentaris i reflexions.

Assaig d'espoderaments: Es practiquen diferents postures durant la dilatació i l'expulsiu. Visualització i escenificació del part.

Acollida del nadó: Acollida/trobada. La importància de rebre al bebè. Valoracions i cures del nou-nat. Vincle afectiu. Plor, son, horaris... Desenvolupament psicoafectiu.

Alletament matern: Fisiologia de l'alletament. Posicions per a donar el pit (l'alletament). Ritmes, alletament a demanda. Avantatges i inconvenients. Etc..

Convertir-se en mares i pares. Rols de referència: Patrons i conductes de criança apreses. Repetició, modificacions, expectatives. Elaboració de noves conductes.

Alimentació infantil: Deslletament. Introducció de nous aliments. Pautes i ritmes. Recursos.

Malalties infantils i vacunes: Conceptes de "salut" i "malaltia". Importància del sistema immunològic. Malalties més freqüents i consells d'actuació pràctics. Informació sobre les vacunes.

Sexualitat en el post part. Anticoncepció: Canvis en l'expressió de la sexualitat, diferents necessitats en les relacions, desitjos, expectatives. Diferents mètodes anticonceptius.

Massatge infantil: Comunicació, contacte, vincle afectiu. Sessió pràctica.

Qui som

Titania, amb una experiència de 25 anys al camp de l'atenció i preparació al naixement, i el centre de salut Carles Ametller on es practiquen diferents teràpies naturals, iniciem un espai de col·laboració professional donat l'interès i bona consonància que compartim, a l'hora d'entendre la salut i el benestar personal.

Què fem

Des d'aquesta col·laboració promovem cursos de preparació al naixement per a mares i parelles, que esperen el seu nadó i desitgen un part natural, bé sigui a casa o a l'hospital.



Per saber-ne més!

Per a resoldre qualsevol dubte, saber les dates d'inici, horaris, preu del curs, etc., us atendrem al telèfon **93 426 65 59**, de dilluns a divendres de 10 a 13h. i de 16 a 20h. al carrer Santa Rosa, nº71 de Sant Celoni, o bé ens podeu escriure a: info@titania-tasco.com.

Adreça web: www.titania-tasco.com/cursmaternitat



CURS DE PREPARACIÓ A LA MATERNITAT/PATERNITAT

Organitzat conjuntament per TITÀNIA i el CENTRE DE SALUT CARLES AMETLLER

