

# Curso de psicoprofilaxis "CAMINANDO HACIA LA MATERNIDAD"

Aprendiendo a caminar con pasos firmes y seguros hacia la maternidad en un amoroso sendero educativo, creando lazos de amor con tu hijo desde el vientre materno.

Duración 6 sesiones / 1 sesión por semana

## Temas:

- "Cuidándote desde mi vientre" (Cuidados del embarazo y señales de alerta)  
Conocer los síntomas normales del embarazo, la importancia de los cuidados prenatales y las señales de alerta llevan a andar saludablemente el camino hacia la maternidad.
- "EL placer de verte nacer" (Trabajo de parto)  
Adentrarse en camino del parto conocer cómo será cada paso a dar reconociendo sus características y cuando comenzar a utilizar herramientas de confort y técnicas de relajación y respiración.
- "Preparando tu llegada" (Medidas de confort en trabajo de parto y plan de parto)  
Recorrer el camino del parto siempre es más sencillo conociendo las herramientas que ayudaran a hacer de este proceso un evento tranquilo, amoroso y sin miedo.
- "Otra forma de nacer(Cesárea)  
Recorriendo un camino alternativo de nacer. Conociendo el proceso de la cesárea y sus causas. Manejo de emociones y aplicación de la epidural
- "Dándote la bienvenida" (Posparto y lactancia básica)  
Caminando con pasos seguros hacia una maternidad plena. Aprendiendo a conocer al bebé y la nueva mujer que ha nacido.
- "Te doy lo mejor de mi"(Lactancia)  
Conocer la ruta de alimentar al bebé es retador, satisfactorio y normal. El proceso de inicio de lactancia que llevará a formar un sólido vínculo mamá-bebé.

**INFORMACION:**  
**Yolanda Landeros**  
**Educadora Perinatal**  
**Tel: +52 1 998 212 9877**

**Duración de clases:** 2 horas  
En cada clase incluye una sesión de ejercicios de confort, una sesión de relajación y el tema de la semana.

**Fechas de inicio:**  
Martes 12 de marzo, 7 pm  
Jueves 21 de marzo, 7 pm



# Curso intensivo

Duración 7 horas/ Cada tercer sábado de mes  
Para mamás que están al final del embarazo y no han tomado un curso de psicoprofilaxis

## Temas:

- Cuidados del embarazo
- Señales de alerta
- Trabajo de parto y medidas de confort. Plan de parto.
- Cesárea
- Cuidados de mamá y bebé
- Lactancia

**Fecha próxima:** 16 de marzo

## Taller de masajes para bebé "EL REGALO DE DAR AMOR"

Enseñar a los padres otra manera de acercarse a sus hijos, enseñándoles la fuerza calmante, tranquilizadora y sanadora que tiene el tacto. La importancia de formar un hábito de comunicación no verbal con el bebé y sentar las bases de una relación armoniosa con su bebé desde pequeño

4 Sesiones/ 1 clase por semana

Duración 1.5 horas cada sesión

## \*\*Para bebés de 1 a 5 meses

### Temas:

- "Aprendiendo a masajear"
- "Masaje relajante"
- "Masaje de cólicos"
- "Masaje estimulante"

**Fecha de inicio:** Martes 19, 10am

## INFORMACION:

**Yolanda Landeros**

**Educadora Perinatal**

**Tel: +52 1 998 212 9877**

hospiten 

