

CLASSES PRE-PART

SESSIONS	DESCRIPCIÓ	DIES I HORARI
<u>1a SESSIÓ</u> Infermera especialista en parts	Canvis en el tercer trimestre Hàbits de vida saludable Preparació de la canastreta...	Dilluns Grup 1: 17.00h a 18.00h Grup 2: 18.00h A 19.00h
<u>2a CLASSE</u> Infermera pediàtrica	Cures bàsiques del nadó (pell amb pell, còlics, bany, crosta làctea, cures del melic...)	Dimarts Grup 1: 17.00h a 18.00h Grup 2: 18.00h A 19.00h
<u>3a CLASSE</u> Infermera especialista en parts	Part i postpart Tipus de part Síntomes del part Epidural	Dilluns Grup 1: 17.00h a 18.00h Grup 2: 18.00h A 19.00h
<u>4a CLASSE</u> Infermera pediàtrica	Alimentació del nadó (lactància materna vs lactància artificial, tècniques d'alletament, ...)	Dimarts Grup 1: 17.00h a 18.00h Grup 2: 18.00h A 19.00h
<u>5a CLASSE</u> Fisioterapeuta especialista en sòl pèlvic	Embaràs saludable, canvis del cos. Coneixem i cuidem la pelvis, sòl pelvià i abdomen. L'exercici físic durant l'embaràs. Fisioteràpia en l'embaràs i el postpart. Portar roba còmoda.	Dijous Grup 1: 16.00h a 17.30h Grup 2: 18.00h A 19.30h
<u>6a CLASSE</u> Psicòloga	Dia del part, ansietat i/o pors anticipatòries, tècniques respiratòries i de concentració per la fase d'expulsió. Relaxació- Mindfullnes.	Dilluns Grup 1: 17.00h a 18.00h Grup 2: 18.00h A 19.00h
<u>7a CLASSE</u> Fisioterapeuta especialista en sòl pèlvic	El part. Gestió del dolor (amb mesures no farmacològiques), "Part en moviment", postures de dilatació, paper de l'acompanyant. Bàsics de la recuperació postpart. Portar roba còmoda.	Dijous Grup 1: 16.00h a 17.30h Grup 2: 18.00h A 19.30h

Si estàs interessada pots reservar la teva plaça enviant un correu electrònic amb les teves dades personals (incloent el nom de la mútua si en tens) a: eulalia.famadas@cgomedic.com