



PENGUINS

Futura mamá

La preparación al parto más completa

Salud & Deporte

Programa para mujeres embarazadas:
Fuera del agua

¡OS ESPERAMOS EN EL AGUA!

Visítanos en calle Horaci, 7 Barcelona

Teléfono: 936 315 880

www.penguinsbarcelona.com



**Y CUANDO
NAZCA EL
BEBÉ...**

Consulta todas nuestras actividades para bebés y niños
y descubrirás todos los beneficios que les aporta el agua en sus primeros años

CURSO COMPLETO DE PREPARACIÓN AL PARTO

1. ESFERODINÁMIA:

La esferodinamia es una herramienta que puede acompañar a la mujer durante la gestación y el parto. Trabajaremos:

- La percepción corporal y muchas posturas y ejercicios con pelota de fitball que pueden **ayudarte durante tu embarazo y en el trabajo de parto, durante la fase de dilatación.**

2. POSTURAS DE PARTO:

Las **distintas posturas que ayudan tanto en el proceso de dilatación como en el del expulsivo**, en función de la posición de la cabecita del bebé o de la velocidad de dilatación.

3. EL DÍA DEL PARTO:

Trataremos **todo lo necesario que debes saber desde el inicio de trabajo de parto hasta que tienes a tu bebé en tus brazos**. El objetivo es que estés preparada para el GRAN día y te sientas segura en todo momento.

4. POST PARTO Y SUELO PÉLVICO:

Esta fase está frecuentemente un poco olvidada, pero consideramos que es de vital importancia que la conozcas, por eso te daremos todos los **trucos y consejos necesarios para que la puedas disfrutar al máximo**. Además te explicaremos la importancia de trabajar el suelo pélvico y como hacerlo (abdominales hipopresivas y ejercicios de keggel)

5. LACTANCIA:

¿Has decidido dar el pecho a tu bebé? Seguro que esta sesión te interesa, pues en ella **te ayudaremos a resolver todas tus dudas y te daremos consejos para que logres una lactancia satisfactoria** que te permita disfrutar de tu bebé.

Las sesiones están impartidas por expertas comadronas, en cada sesión expondrán un listado de preguntas frecuentes y también ¡contestará todas vuestras dudas!.