



PROGRAMA ABIERTO DE EDUCACIÓN MATERNAL ONLINE

3 Agosto - 27 Septiembre

1. EMBARAZO 3-11 AGOSTO

- 1.1 CAMBIOS EN EL EMBARAZO
- 1.2 ALIVIO DE MOLESTIAS PROPIAS DEL EMBARAZO
- 1.3 CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO
- 1.4 MASCOTAS Y EMBARAZO
- 1.5 ALIMENTACIÓN SANA EN EL EMBARAZO
- 1.6 RELACIONES SEXUALES EN EL EMBARAZO
- 1.7 OPTIMIZA LA POSICIÓN DE TU BEBÉ PARA EL PARTO

3. PARTO 18-27 AGOSTO

- 3.1 FASES DEL PARTO
- 3.2 INDUCCIÓN
- 3.3 ACOMPAÑAMIENTO/PAPEL DEL PADRE
- 3.4 MÉTODOS DE ALIVIO DEL DOLOR EN EL PARTO
- 3.5 HIPNOPARTO
- 3.6 MASAJE PERINEAL
- 3.7 DONACIÓN DE SANGRE DE CORDÓN UMBILICAL
- 3.8 OTROS TIPOS DE PARTO: CESÁREA
- 3.9 EL PARTO EN MI HOSPITAL (HOSPITOUR HUMV Y LAREDO)

6. RECIÉN NACIDO 7-14 SEPTIEMBRE

- 6.1 CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO
- 6.2 NECESIDADES DE UN RECIÉN NACIDO
- 6.3 CONTROLES DE SALUD DEL RECIÉN NACIDO
- 6.4 MASAJE PARA ALIVIAR LOS CÓLICOS DEL BEBÉ
- 6.5 BABY LEAD WEANING (BLW)
- 6.6 CONTACTO PIEL CON PIEL
- 6.7 VÍNCULO, APEGO Y CRIANZA

2. PRÓDROMOS/INICIO DE PARTO 12-17 AGOSTO

- 2.1 CÓMO RECONOCER Y AFRONTAR EL INICIO DEL PARTO
- 2.2 SE ACERCA EL MOMENTO
- 2.3 LOS PRÓDROMOS DE PARTO
- 2.4 PRÓDROMOS: CÓMO FAVORECER QUE EL PARTO COMIENZE
- 2.5 QUÉ HACER PARA DEMORAR LA SALIDA AL HOSPITAL
- 2.6 CONTRACCIONES DE BRAXTON HICKS

4. ¿CÓMO PREVENIR Y AFRONTAR COMPLICACIONES EN EMBARAZO Y PARTO? 28 AGOSTO

5. POSTPARTO 31 AGOSTO - 4 SEPTIEMBRE

- 5.1 CAMBIOS FÍSICOS Y CUIDADOS POSTPARTO
- 5.2 CAMBIOS PSICOLÓGICOS POSTPARTO Y MOTIVOS DE CONSULTA
- 5.3 SENTIMIENTOS EN LA MATERNIDAD
- 5.4 RELACIONES SEXUALES EN EL POSTPARTO
- 5.5 ANTICONCEPCIÓN EN EL POSTPARTO

7. LACTANCIA MATERNA 17-24 SEPTIEMBRE

- 7.1 BASES DE LA LACTANCIA MATERNA
- 7.2 TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO I
- 7.3 TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO II
- 7.4 SITUACIONES COMUNES DURANTE LA LM
- 7.5 DIFICULTADES DURANTE LA LACTANCIA
- 7.6 LACTANCIA MATERNA EN TIEMPOS DE COVID

8. ACTIVIDAD FÍSICA

9. RELAJACIÓN



Sigue el programa en la página de *MATRONAS CANTABRIA*