

# CURSO DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD



**ib** INSTITUTO  
FERTILIDAD Y GINECOLOGÍA  
BERNABEU  
[www.institutobernabeu.com](http://www.institutobernabeu.com)

  
**anacer**  
*asociación nacional de clínicas  
de reproducción asistida*

# CURSO DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD



**ib** INSTITUTO  
FERTILIDAD Y GINECOLOGÍA  
BERNABEU

Tel. 965.15.40.00  
[www.institutobernabeu.com](http://www.institutobernabeu.com)  
[info@institutobernabeu.com](mailto:info@institutobernabeu.com)

Alicante • Cartagena • Elche • Benidorm

**ib** INSTITUTO  
FERTILIDAD Y GINECOLOGÍA  
BERNABEU

VIVE TU MATERNIDAD INTENSAMENTE,  
SERENA Y CONFIADA

INSCRÍBETE EN EL CURSO  
DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD

**Sesiones:**

Las sesiones serán teóricas y con ejercicios prácticos como estiramientos, respiraciones y técnicas de relajación.

El curso constará de 8 sesiones de 2h de duración cada una, los martes de 19:00 a 21:00h

**1ª sesión:** El embarazo, cambios fisiológicos del tercer trimestre. Señales de inicio del parto.

**2ª sesión:** Fases del parto: dinámica prodrómica y periodo activo del parto.

**3ª sesión:** Los tipos de parto: normales, instrumentados, cesáreas. Control del dolor en el parto: la analgesia epidural.

**4ª sesión:** El puerperio: cambios físicos y psicológicos. Cuidados maternos.

**5ª sesión:** Recuperación física en el postparto. El suelo pélvico.

**6ª sesión:** La lactancia materna.

**7ª sesión:** La crianza: el comienzo de la nueva etapa. Sexualidad y métodos anticonceptivos.

**8ª sesión:** Cuidados del recién nacido.

**Ser madre supone una revolución emocional para la que se necesita preparación y valor, así como procurarse un acompañamiento cálido, de amor y comprensión.**

CURSO DIRIGIDO A PAREJAS  
A PARTIR DE LA SEMANA  
28 - 29 DE EMBARAZO

**Objetivos:**

Prepararte física, psicológica y emocionalmente para un nacimiento gozoso y tranquilo.

Mejorar tus conocimientos sobre embarazo, parto y puerperio.

Aprender recursos y habilidades para vivir activamente el parto y la crianza de tus hijas/os con seguridad en lugar de miedos y ansiedades.

Podrás asistir al curso con un acompañante y ropa cómoda.

Los martes por la tarde  
de 19:00 a 21:00 horas  
durante 8 semanas en el

**INSTITUTO BERNABEU  
ALICANTE**

Impartido por el equipo de matronas  
del INSTITUTO BERNABEU.

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN**

Atención al paciente del  
INSTITUTO BERNABEU  
Telef. 965 15 40 00

**CURSO DE PREPARACIÓN  
A LA MATERNIDAD**

NOMBRE .....

DIRECCIÓN .....

POBLACIÓN .....

TELÉFONO .....

E-MAIL.....

A FECHA .....

ESTOY DE ..... SEMANAS DE GESTACIÓN

**HOJA DE INSCRIPCIÓN**

