



<https://torrevieja.san.gva.es/es/paritorio>

FOLLETOS DE RECOMENDACIONES PARA EMBARAZADAS Y PUERPERAS

CLASES DE PREPARTO DEPARTAMENTO 22

SALON DE ACTOS HOSPITAL DE TORREVIEJA JUEVES DE 11:30 HS

A 13.30 HS Se podrá acceder por

<https://gvsanidad.webex.com/gvsanidad/j.php?MTID=mb4f755b7e9f87a386f90d64dda04f943>



Programa



Parto 1 y Parto 2 Charla Epidural (Matrona y Anestesista) **04/07**

Cuidados en Pos parto y anticoncepción (Matrona) -Suelo Pélvico-(Fisioterapeuta) **11/07**

Lactancia maternal (Matrona) -técnica, dudas experiencias)

GRUPO LACTANCIA LAZOS DE CRIANZA **18/07**

Cuidados del Recién Nacido (matrona) **25/07**

AGOSTO NO HAY CLASES DE NATACION NI PRENATALES

TEÓRICAS EN SALON DE ACTOS

FELIZ VERANO

Embarazo y bienestar (Matrona) - Hábitos alimenticios saludables, (Enfermera de Servicio Endocrinología) **5/09**

Deporte y embarazo, (se aconseja acudir con ropa cómoda, toalla y agua) (Fisioterapeuta) **12/09**

Parto 1 y Parto 2 Charla Epidural (Matrona y Anestesista) **19/09**

Cuidados del Recién Nacido (matrona)- Salud dental embarazo y lactancia (Odontología) **26/09**

Cuidados en Pos parto y anticoncepción (Matrona) -Suelo Pélvico-(Fisioterapeuta). **03/10**

Lactancia maternal (Matrona) -técnica, dudas experiencias)

GRUPO LACTANCIA LAZOS DE CRIANZA **10/10**

TALLER PINTABARRIGAS celebramos. LA SEMANA EUROPEA DE LA LACTANCIA MATERNA (traer ropa cómoda, pinturas y pinceles) **17/10**

(Matronas de Atención Primaria, Asociación Lazos de crianza)PENDIENTE DE CONFIRMAR SITIO

Nutrición, Lactancia Materna y microbiota (Nutricionista) – Protección a la Maternidad (Trabajadora Social) **24/10**

Embarazo y bienestar (Matrona) - Hábitos alimenticios saludables, (Enfermera de Servicio Endocrinología) **31/10**

Deporte y embarazo, (se aconseja acudir con ropa cómoda, toalla y agua) (Fisioterapeuta) **07/11**

Parto 1 y Parto 2 Charla Epidural (Matrona y Anestesista) **14/11**

Cuidados del Recién Nacido (matrona)- Salud dental embarazo y lactancia (Odontología) **21/11**

Lactancia maternal (Matrona) -técnica, dudas experiencias)

GRUPO LACTANCIA LAZOS DE CRIANZA **28/11**

Cuidados en Pos parto y anticoncepción (Matrona) -Suelo Pélvico-(Fisioterapeuta).**05/12**

Nutrición, Lactancia Materna y microbiota. (Nutricionista) – Sistema de Retención Infantil (Guardia Civil)**12/12**

Embarazo y bienestar (Matrona)- Hábitos alimenticios saludables, (Enfermera de Servicio Endocrinología) **19/12**

FELICES FIESTAS, NOS VEMOS EL AÑO QUE VIENE

Deporte y embarazo, (se aconseja acudir con ropa cómoda, toalla y agua) (Fisioterapeuta)**09/01**

Parto 1 y Parto 2 Charla Epidural (Matrona y Anestesista)**16/01**

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS - AIPAD

JULIO Y AGOSTO NO HAY CLASES

Ofrecer dentro de las buenas prácticas , a las gestantes en este caso de zona básica Torreveja, (centro de salud de la loma, Patricio Pérez, y Acequión), una actividad de ejercicio saludable para mejorar su preparación física para el parto, mejorando la elasticidad, fuerza y resistencia y así repercutir de forma positiva para el trabajo de parto. El Método AIPAP, método de acondicionamiento general y pélvico en el agua, es un programa de ejercicios en el agua que trabaja todos los músculos, ligamentos y tendones que intervienen en los movimientos y posturas que facilitan el parto.

Dirigido a:

[Escriba texto]

Gestantes desde **28-30 semanas de embarazo**, que curse con normalidad, hasta completar las 10 clases., quedando **excluidas gestantes con embarazo gemelar, seguimiento en Alto riesgo , Amenaza de Parto pre término, y gestantes que no sepan nadar.**

IMPARTEN: Matronas de atención primaria que tienen dicha formación.

Las gestantes en consultas se les ofrecerá participar, se captará en un listado (aforo) 15 madres por clase. En caso de falta consecutiva a 2 se dará de baja. Cada mamá acudirá 10 clases.



Polideportivo de Torreveja **Dirección:** Av. Monge y Bielsa, s/n, 03183 Torreveja, Alicante

Material: Gorro, chanclas, gafas, toalla, traje de baño y botella de agua

HORARIO. Miércoles 13: a 14: hs