

# 2ª EDICIÓN CURSO DE PREPARACIÓN A LA MATERNIDAD

Dirigido a mujeres que están pensando quedarse embarazadas o embarazadas de hasta 20 semanas.

## TABLA DE CONTENIDO DEL CURSO

- Vitaminas y suplementos recomendados durante el embarazo. Cuando empezar a tomarlos.
- Ejercicios de Kegel. Te enseñamos a realizarlos y explicamos la importancia.
- Ejercicio físico durante el embarazo y sus beneficios.
- Alimentación durante el embarazo.
- Cambios físicos y emocionales durante el embarazo. Dolencias comunes en el embarazo y cómo afrontarlas.
- Sexo en el embarazo.
- Screening prenatal y ecografías.
- Medicación durante el embarazo
- Visitas con la matrona, elegir el hospital
- Signos de alarma y cuándo preocuparse/ acudir al hospital.



**JUEVES 2 DE JULIO A LAS 18:30h (Hora UK) o 19:30 h (Hora Española)**

## ¿QUÉ INCLUYE EL CURSO?

El curso se hará de manera online a través de la plataforma Zoom e incluye una clase de una duración de unas 2 horas aproximadamente con la posibilidad de resolver preguntas al momento, de manera online y/o email sobre el temario. Además, una vez finalicemos la clase te enviaremos por email un PDF con todo el temario explicado en el curso y los powerpoints a modo de resumen. De esta manera podrás consultar el material cuando quieras.

El curso se hará en grupos muy reducidos (máximo 10 mujeres) pues queremos personalizarlo y asegurarnos que entendeis todo bien.

El precio del curso es de **25 pounds/ 28 euros**.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El curso va dirigido a mujeres que planean quedarse embarazadas, que están intentando quedarse embarazadas o mujeres embarazadas de hasta 20 semanas de gestación. Este curso te ayudará a estar informada independientemente de dónde residas (Inglaterra, España...) pues los temas que explicamos son relevantes en cualquier sitio del mundo.

Sabemos que a veces es difícil obtener información veraz y actualizada. Con este curso te garantizamos que obtendrás toda la información necesaria para afrontar el primer y segundo trimestre de embarazo de manera saludable.

## ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

Envíanos un email a nuestro correo : [baby.mama.matronas@gmail.com](mailto:baby.mama.matronas@gmail.com) con tu nombre completo, semanas de gestación (en caso de que estés embarazada), donde resides y si te gustaría que habláramos de algún tema más en el curso.

Una vez recibamos tu email te indicaremos como realizar el pago.