



PROGRAMA 5P: CERRANDO EL CÍRCULO

¡Disfruta de una preparación al parto integral,
diferente e innovadora!



¿EN QUÉ CONSISTE?

El "**PROGRAMA 5P: CERRANDO EL CÍRCULO**" nace como forma de **acompañamiento personalizado** durante el embarazo. Se trata de un programa flexible que se adapta a las **necesidades** de cada mujer.

Consta de **5 sesiones** de 1 hora y media de duración aproximada cada una.

El **objetivo** es que **TÚ y TU acompañante** descubráis **herramientas y recursos** que ya tenéis y que os brinden **seguridad y calma** para vivir el proceso desde una **perspectiva positiva**.

Todo el contenido está basado en **fisiología y salud** y pone siempre **en el centro del círculo a la mujer**.



SESIONES Y CONTENIDO

1.- Conoce TU parto

- Creencias alrededor del parto
- Conociendo las 5P's del parto.
- Fisiología del parto: cómo comienza, sus fases y herramientas para la calma.
- Tipos de parto.
- Rol de tu pareja o acompañante.
- Motivos de consulta.
- ¿Qué me llevo al hospital?

Sesión impartida por matrona. Recomendada entre las 28-30 semanas de gestación.

2.- TUS 5P's del parto

- Explorando las 5P's del parto.
- Plan de Parto: TUS preferencias para el parto.
- Conecta con TU bebé: mapeo del vientre.

Sesión impartida por matrona. Recomendada entre las 30-32 semanas de gestación.



SESIONES Y CONTENIDO

3.- TU parto en movimiento

- TU pelvis y sus espacios
- Movimiento en el parto
- TU acompañante
- No todo es movimiento
- Respiración y relajación

Sesión impartida por fisioterapeuta. Recomendada entre las 30-34 semanas de gestación.

4.- Planifica TU lactancia

- ¿Cómo me preparo?
- Primer encuentro.
- Nos vamos a casa.
- Cómo es la vida de una madre lactante.
- Vuelta al trabajo remunerado.
- Cuando las cosas no salen como esperabas.

Sesión impartida por matrona. Recomendada entre las 32-34 semanas de gestación.



SESIONES Y CONTENIDO

5.- Prepara TU posparto

- Expectativas vs. realidad.
- TÚ: realidad y cuidados.
- TU bebé: realidad y cuidados.
- TUS apoyos: círculo cercano y círculo externo.
- Planifica TU posparto. Cerrando el círculo.

Sesión impartida por matrona. Recomendada entre las 34-36 semanas de gestación.

En todas las sesiones del programa recomendamos que esté presente la pareja o acompañante de parto.

MODALIDADES Y TARIFAS

A DOMICILIO

- Programa completo: 555€
- Sesión única fisioterapeuta: 75€
- Sesión única matrona: 150€

EN EL CENTRO

- Programa completo: 450€
- Sesión única fisioterapeuta: 55€
- Sesión única matrona: 110€

ONLINE

- Programa completo: 380€
- Sesión única fisioterapeuta: 40€
- Sesión única matrona: 90€

Si has disfrutado de uno de nuestros programas completos, tienes un 20% de descuento en nuestra **visita posparto** a domicilio y un 10% y un 5% si realizas la sesión en el centro y online, respectivamente.