



Esperando nuestro parto

Programa para
gestantes y sus
parejas



BIENESTAR EN CADA ETAPA DE TU VIDA



¡Hola!

Soy Makarena Retamal Gallardo

Desde el 2011 acompaño a gestantes y sus acompañantes en las sesiones y talleres de preparación al parto.

Soy kinesióloga especializada en embarazo, postparto y rehabilitación de suelo pélvico, además me he formado como Doula y Asesora de lactancia.

Esperando nuestro parto



Es un programa de acompañamiento y autocuidado para gestantes y sus parejas.

Serán 6 sesiones guiadas por una kinesióloga especializada en embarazo, postparto y suelo pélvico.

Cada sesión, un tema diferente



Embarazo activo



Pelvis, periné y preparación al parto



Manejo de dolor no farmacológico



Masaje perineal



Cuidados del piso pélvico postparto



Pujo seguro con Epi No

Descripción de las sesiones



Pelvis, periné y preparación al parto

Conocerás como tu pelvis y periné están preparados para el parto. Aprenderás ejercicios que puedes realizar en cualquier momento para facilitar su movilidad. . Además aplicarás ejercicios de respiración y vocalización para favorecer la relajación de tu periné. Desde la semana 14.



Masaje perineal

Autoconocimiento, elasticidad y flexibilidad.

En esta sesión, la kinesióloga te realizará el masaje y luego tu pareja aprenderá a hacerlo para poder continuar en casa. Recibirás una guía con el paso a paso y un checklist! Desde la semana 34.



Pujo seguro con Epi no

Conocerás cómo se adapta tu suelo pélvico a la cabecita del bebé y la manera en que puedes ayudar, los tipos de pujos, sus ventajas y desventajas. Practicarás inmediatamente, el pujo seguro en diferentes posturas de parto. Desde la semana 37.

Descripción de las sesiones



Manejo de dolor no farmacológico

Aplicarás por medio de propuestas de ejercicios y uso de distintos implementos junto a tu pareja, como acompañar las distintas sensaciones durante el trabajo de parto de manera natural, conociendo como actúa tu cuerpo en este proceso. Se recomienda a partir de las semana 30.



Embarazo activo

Practicarás ejercicios seguros, que te ayudarán a sentirte más activa, con mayor flexibilidad y por supuesto serán con enfoque en suelo pélvico. La propuesta de ejercicios se adaptará a tus necesidades según el trimestre en el que te encuentras. Desde la semana 14.



Cuidados del piso pélvico en el postparto

Conocerás que pasa con tu piso pélvico el durante el parto vaginal o cesárea. A través de ejercicios y consejos prácticos que aplicarás en esta sesión, estarás preparada para comenzar a cuidar desde el primer día tu suelo pélvico. Desde la semana 30.



¿A quién está dirigido?

Está dirigido a toda que quieran tomar un rol activo durante este proceso de embarazo; cuidándose, informándose y confiando en sí misma y en su cuerpo. Lo ideal es empezar en el segundo trimestre de embarazo, alrededor de la semana 14, pero puede variar. Puedes empezar en cualquier momento que creas que necesitas los cuidados que te ofrecemos.

(*) Necesitas tener más de 34 semanas para realizar algunas sesiones.

¿Existe alguna contraindicación?

No, son sesiones individuales, por lo tanto tendrás la supervisión constante de la kinesióloga y tienes la opción de comunicarte con ella entre sesiones, para contarle si ocurre algún cambio en tus indicaciones médicas.

¿Qué materiales incluye el programa?

- Guías con propuestas de ejercicios para 2º o 3er trimestre.
- Guía de masaje perineal.
- Infografía de lactancia.
- Guía con ejercicios y técnicas para acompañar el dolor en el parto.
- Infografía con consejos y ejercicios para cuidar tu suelo pélvico en el postparto inmediato.

¿Cual es el valor del programa?

El valor total del programa es de \$160.000. Incluye 6 sesiones de preparación al parto. Puedes asistir acompañada a cada una de ellas.

Al comprar este programa, accedes inmediatamente a la comunidad BeMom y obtienes 15% de descuento en los servicios ViveMujer postparto. También podrás participar de los talleres gratuitos para todas las mujeres de la comunidad ViveMujer, que se realizan trimestralmente.

¿Puedo tomar algunas sesiones?

Si, puedes elegir las sesiones que más te interesan y armar tu plan personalizado de preparación al parto. El valor por cada sesión es de \$28.000.



¿Cómo puedo agendar las sesiones?

Se sugiere coordinar con la kinesióloga la frecuencia de las sesiones, ya que dependerá de tus necesidades y de la semana de gestación en la que comiences.

Luego pagar el total del programa o plan personalizado, por medio de transferencia bancaria o con tarjetas.

+56992437190

CLUB HÍPICO 977 PUNTA ARENAS

CONTACTO@VIVEMUJER.CL



BIENESTAR EN CADA ETAPA DE TU VIDA

WWW.VIVEMUJER.CL