

El sonido es un estímulo que nos acompaña durante toda la vida ya que desde los 4 meses y 1/2 de gestación ya empezamos a oír en el medio acuático. El universo uterino tiene una gran riqueza sonora. Entre los sonidos rítmicos de la respiración, del pulso cardíaco y de la digestión, destaca la voz de la madre que resuena a través de la columna vertebral y la pelvis.

1. Charlas Temáticas

Se programará una charla informativa y participativa cada viernes, con distinta temática. Entre otras están previstas:

- Alimentación saludable durante el embarazo
 - Taller de sexología para embarazadas
 - Terapia de pareja durante el embarazo
 - Hábitos saludables durante el embarazo
 - Taller de primeros auxilios para bebés
 - Estimulación temprana para bebés
- Se obsequiará a cada una de las asistentes al taller con una "Canastilla del embarazo"
 - La asistente al taller que lo desee, participará en un Test de evaluación del Estrés.

"Ponemos a su disposición los médicos, terapeutas, las instalaciones y la gestión necesaria a fin de prestarle un servicio de carácter personal, integral y profesional, en un entorno agradable y familiar."



PARA MÁS INFORMACIÓN:

- Teléfono: 958 941 510
- E-mail: info@personalum.com
- Web: www.personalum.com
- C/ Ribera del Violón, Local 6-7. 18006 Granada.

	FISIOTERAPIA	PSICÓLOGA	MATRONA	PSICÓLOGA	VARIOS	PROFESORA DE MÚSICA
LUNES	<div>OPCIÓN A</div> <div>10:00 - 11:30</div> <div>Fisioterapia embarazadas</div> <div>Control de estrés</div>					<div>Charles Temáticas</div> <div>Música Prenatal</div>
MARTES			<div>OPCIÓN B</div> <div>18:00 - 19:30</div> <div>Fisioterapia embarazadas</div> <div>Control de estrés</div>			
MIÉRCOLES				<div>"Hablo con la Matrona"</div> <div>Mindfulness</div>		
JUEVES					<div>"Hablo con la Matrona"</div> <div>Mindfulness</div>	
VIERNES						

PERSONALUM
Centro de innovación médica
& terapéutica

Número de identificación de Centro Autorizado (N.I.C.A.): 48.055
C/ Ribera del Violón, Local 6-7
958 941 510
info@personalum.com
www.personalum.com

PROGRAMA DE EMBARAZO SALUDABLE



Área de Formación

"Programa de Embarazo Saludable"



- Dirigido a: mujeres embarazadas en el 2º o 3º trimestre
- Duración: 3 meses
- Horario:
 - Opción A: Lunes, Miércoles y Viernes de 10:00 – 13:00
 - Opción B: Martes y Jueves de 18:00 – 21:00
- Grupo de 10 asistentes
- Programa: fijado semanalmente
- Profesionales implicados:
 - Psicóloga especialista en Mindfulness
 - Psicóloga especialista en estrés.
 - Fisioterapeuta
 - Matrona
 - Sexóloga
 - Médico Nutricionista
 - Psicóloga especialista en terapia de parejas
- Lugar de celebración: Propio Centro

PERSONALUM, Centro de Innovación Médica & Terapéutica, diseña un “Programa de Embarazo Saludable”, dirigido especialmente a mujeres en su 2º o 3º trimestre de embarazo, que deseen planificar el mismo desde una perspectiva integral o global. *PERSONALUM*, desea acompañar a los futuros padres, durante estos últimos meses de gestación, mediante una serie de actividades de diversa índole, programadas semanalmente y que dan respuesta a la mayor parte de inquietudes que preceden a la llegada del bebé.

El personal que impartirá las distintas actividades, pone a disposición de las familias, su profesionalidad y conocimientos, tanto desde el área médica como psicológica, ayudándolas y acompañándolas procurando conseguir las mejores condiciones hacia el feliz desenlace.

Nuestra propuesta se materializa en torno a 6 actividades, cuyos detalles te especificamos a continuación.

2. Taller de Control de Estrés

- Módulo 1: Psicoeducación
- Módulo 2: Técnicas de desactivación
- Módulo 3: Técnicas Cognitivas
- Módulo 4: Organización del tiempo y resolución de problemas
- Módulo 5: Habilidades Sociales
- Módulo 6: Felicidad y recapitulación



3. Fisioterapia para embarazadas

La práctica del ejercicio físico durante el embarazo mejora la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección postural y evita un aumento excesivo de peso, lo que proporciona a la embarazada una mejor condición física general y permitirá enfrentarse al trabajo del embarazo y del parto con menos riesgo.

- Pilates-Gimnasia para embarazadas
Con la Gimnasia para Embarazadas disminuyen las molestias digestivas y el estreñimiento, aumenta el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad, la depresión y el insomnio y crea hábitos de vida saludables. Las clases de Gimnasia para Embarazadas combinan trabajo cardiovascular de intensidad moderada, así como trabajo muscular, estiramientos y relajación.

- Escuela de espalda
Durante el embarazo la espalda de la mujer sufre cambios y adaptaciones importantes. Con ejercicios adecuados, prevenimos las posibles dolencias que afectan a la espalda.

En esta etapa es frecuente padecer dolores diversos, que se agudizan a medida que avanza el embarazo. La región lumbar de nuestra columna vertebral suele ser la más afectada, provocando por ejemplo, episodios de lumbalgias. Aun así, es frecuente encontrarnos dolores muy variados, relacionados con la región cervical y dorsal.

- Suelo pélvico
¿Qué es el suelo pélvico?, funciones, masaje perineal para la prevención de episiotomías, prevención de incontinencias, anticoncepción y sexualidad en el embarazo y post-parto. Concienciación de la musculatura y trabajo corporal en distintas posturas.

4. Taller “Hablo con la Matrona”

Durante el embarazo, además de las emociones y de las expectativas, también surgen dudas en cuanto al momento del parto, a la lactancia o al control de los llantos.

En este taller te vamos a dar las nociones necesarias para aclarar tus dudas. Lo ideal es venir acompañados de vuestra pareja, pero sabemos lo complicado que es hoy en día cuadrar la agenda, así que te daremos la información y una guía para que en casa podáis trabajar los contenidos que se traten en las distintas sesiones:

- Preparto: signos y síntomas prácticos
- Respiraciones: relajación, comunicación con bebé, etc
- Nacimiento: analgesia, anestesia y terapias alternativas
- Pujos y expulsivo: oxigenación y papel del acompañante
- Puerperio: planificación post-parto, cambio hormonal
- Posturas para el parto: fase de dilatación y de parto
- Lactancia: materna, artificial y mixta
- Recién nacido: cuidados del cordón, el baño, pañales, canastilla, llanto, psicomotricidad, sueño, cólicos.

5. Mindfulness “Embarazo consciente”

Este taller es una oportunidad para las futuras madres para aprender y experimentar las habilidades que ofrece Mindfulness ante el estrés, el miedo, la ansiedad que forman parte de este viaje que es la maternidad.

Las mujeres embarazadas que deciden practicar Mindfulness y estar en el momento presente descubren una mayor confianza y alegría a lo largo de este proceso de cambio tan importante en sus vidas. Además podrán llevar la práctica de la Atención Plena a diferentes áreas de sus vidas como puede ser la crianza y cuidado de los hijos, las relaciones personales, etc.

Es un taller totalmente experiencial y vivencial en el que en cada una de las sesiones se combinará una breve parte teórica con ejercicios experienciales, momentos de diálogo y dinámicas grupales.

Contenidos:

- Fundamentos de Mindfulness
- Trabajando con los pensamientos
- Gestionando emociones
- La Evitación Experiencial vs La Aceptación
- El estrés/miedo = Sufrimiento
- Discriminando cuando Reacciono y cuando Actúo
- Fortaleciendo el vínculo Madre-Hijo
- Afrontando cambios corporales
- Creciendo en mis relaciones personales
- Yo como mujer, yo como madre
- Cierre del programa

6. Música Prenatal

Al desarrollar la percepción del oído, estimulado mediante ciertos sonidos, pueden beneficiarse el aprendizaje y la comunicación, especialmente en los bebés y niños pequeños, así como mejoras en motricidad y problemas de equilibrio.

Los beneficios de la música y los sonidos son más importantes de lo que podemos llegar a imaginarnos, así como también las funciones del oído. El aprendizaje, el desarrollo, el equilibrio y la motricidad, son algunos de los factores que pueden ser estimulados a través de tratamientos naturales basados en los sonidos.