



Charlas

Mamás

consentidas

Conoce el temario

Tema 1

Un nuevo comienzo

- Bienvenida.
- El milagro de la vida.
- Mis controles prenatales.
- Cómo cambia mi cuerpo.
- Entrenamiento corporal.



Tema 2

Cuidándome en la gestación

- Bienvenida.
- Me alimento con alegría.
- Viviendo la sexualidad.



Tema 3

Viajando por el mundo de las emociones

- Bienvenida.
- Mis emociones en la gestación.
- Un vínculo amoroso.
- Cuidado en la salud oral.
- Entrenamiento corporal.



Tema 4

El momento ha llegado

- Bienvenida
- Cómo será mi parto.
- Qué llevar a la clínica.



Tema 5

Mi lactancia materna un acto de amor

- Bienvenida.
- Lactancia materna.



Tema 6

Nuestros primeros días

- Bienvenida.
- Cuidándome en el post parto.
- Cuidando a mi bebé recién nacido.

Tema 7

Un nuevo estilo de vida

- Bienvenida.
- Como planifico después del parto.
- Vinculación familiar y social para la lactancia.
- Promoviendo el buen trato.
- Mi mapa de sueños.
- Entrenamiento corporal.
- Cierre.



Consulta en cada sede los horarios del programa

Disfruta de esta increíble aventura

¡Felicidades por tu embarazo!

Coopsana

Juntos por la salud de tu familia