

## GRUPOS DE EDUCACIÓN SANITARIA

Podéis ir o llamar a vuestro CAP (Centro de Atención Primaria) para apuntaros a los grupos de educación sanitaria. Tenéis a vuestra disposición:

### EDUCACIÓN MATERNAL

Los grupos de preparación al nacimiento pretenden dar, a las madres y a sus parejas, los conocimientos y las herramientas necesarias para afrontar aquellas situaciones que les generen más inseguridades. Se tocarán temas del embarazo, parto y postparto, así como el entrenamiento psicofísico: físico, respiratorio y de relajación.

Se inicia a partir de las 30 semanas. Se realizan sesiones semanales, de dos horas de duración, durante 5 semanas. Tenéis la disponibilidad de horarios en vuestro centro. Os podéis apuntar a la visita de la comadrona o llamar por teléfono a admisiones del centro.

### GRUPOS DE APOYO A LACTANCIA MATERNA

Los grupos de apoyo a la lactancia materna son un espacio de encuentro con otras madres en los cuales la comadrona ayuda y resuelve dudas sobre la lactancia. Son grupos semanales abiertos. Tenéis información en vuestro centro (días i horarios).

### GRUPOS DE POSTPARTO

Los grupos de postparto son grupos semanales de hora y media de duración para la madre y el bebé a los cuales podéis asistir con vuestra pareja. Consisten en proporcionar conocimientos sobre el postparto y curas del bebé donde se introduce el masaje infantil, que mediante el tacto, nos permite comunicarnos con el bebé.