

## GRUPS D'EDUCACIÓ SANITÀRIA

Són activitats grupals que fan les llevadores, adreçades a dones en les diferents etapes. Del seu cicle reproductiu, amb l'objectiu de millorar els coneixements i capacitats d'autocura de la seva salut sexual i reproductiva.

Podeu dirigir-vos o trucar al vostre CAP (Centre d'Atenció Primària) per apuntar-vos. Teniu a la vostra disposició:

## PREPARACIÓ AL NAIXEMENT

Els grups de preparació al naixement pretenen donar a les futures mares i a les seves parelles, els coneixements i les eines necessàries per afrontar aquelles situacions que els hi generin més inseguretats o incertesa. Es tractaran temes relacionats amb l'embaràs part i postpart, així com les cures del nadó en els primers dies de vida.

S'inicien al començament del tercer trimestre. Es realitzen sessions setmanals, de dues hores de durada, durant 6 setmanes. Teniu la disponibilitat d'horaris en el vostre centre. Us podeu apuntar, idealment durant el segon trimestre d'embaràs, quan feu la visita de la llevadora o trucar per telèfon a admissions del centre.

## SUPPORT A L'ALLETAMENT MATERN

Els grups de suport a l'alletament matern són un espai de trobada amb altres mares, en què la llevadora dóna suport i resol dubtes sobre l'alletament. Són grups setmanals oberts. Teniu informació al vostre centre (dies i horaris).

## POSTPART

Els grups de postpart són grups de setmanals de 1.30 hores de durada per la mare i el nadó en les primeres setmanes després del part. Compartirem experiències i parlarem de la recuperació postpart, l'adaptació psicològica a la nova etapa, com preparar la tornada al món laboral i les cures del nadó entre d'altres temes. Introduïrem la pràctica del massatge infantil, que mitjançant el tacte, facilita la comunicació amb el nadó.

---