

# PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO AL EMBARAZO POR MATRONA

## Un espacio para vivir tu embarazo con información, confianza y tranquilidad

El embarazo es una etapa única llena de cambios físicos, emocionales y familiares. A través de nuestro Programa de Acompañamiento al Embarazo, te ofrecemos un seguimiento individualizado con matrona para ayudarte a comprender cada etapa, resolver dudas y tomar decisiones informadas durante todo el proceso.

Estas consultas complementan el seguimiento médico habitual y están diseñadas para que dispongas de un espacio donde ser escuchada, acompañada y cuidada.

### ¿Qué incluye cada consulta?

En todas las visitas realizaremos:

- Valoración de la evolución del embarazo.
- Toma de constantes maternas.
- Control de peso si la mujer lo desea.
- Escucha de la frecuencia cardíaca fetal mediante doppler cuando esté indicado.
- Resolución de dudas.
- Recomendaciones personalizadas.
- Acompañamiento emocional y educativo.



# PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO AL EMBARAZO POR MATRONA

## Primera Consulta

### Primer trimestre: adaptándome al embarazo

Durante esta etapa abordaremos los principales cambios físicos y emocionales que aparecen al inicio del embarazo.

Trabajaremos aspectos como:

- Alimentación durante el embarazo.
- Suplementación y vitaminas.
- Ejercicio físico seguro.
- Náuseas y molestias frecuentes.
- Salud emocional.
- Miedos e incertidumbres.
- Hábitos saludables.
- Pruebas y controles habituales del embarazo.



# PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO AL EMBARAZO POR MATRONA

## Segunda Consulta

### Segundo trimestre: bienestar, cambios corporales y preparación para la maternidad

En esta etapa profundizaremos en los cambios físicos y emocionales propios del embarazo avanzado.

Trabajaremos aspectos como:

- Cambios corporales y adaptación física.
- Suelo pélvico y prevención de disfunciones.
- Sexualidad durante el embarazo.
- Ejercicio físico y movimiento.
- Descanso y autocuidado.
- Preparación emocional para la llegada del bebé.
- Organización familiar y red de apoyo.
- Signos de alarma durante el embarazo.



# PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO AL EMBARAZO POR MATRONA

## Tercera Consulta

### Tercer trimestre: preparándonos para el nacimiento

Una consulta orientada a afrontar con seguridad y confianza las últimas semanas de embarazo.

Trabajaremos aspectos como:

- Signos de inicio del parto.
- Cuándo acudir al hospital.
- Fases del trabajo de parto.
- Métodos farmacológicos y no farmacológicos de alivio del dolor.
- Elaboración y revisión del plan de parto.
- Primeras horas tras el nacimiento.
- Piel con piel y vínculo temprano.
- Introducción a la lactancia materna y recursos de apoyo disponibles.
- Cuidados básicos del recién nacido.



# PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO AL EMBARAZO POR MATRONA

## Modalidades de contratación

### Consulta Individual de Seguimiento del Embarazo

Ideal para mujeres embarazadas que desean resolver dudas concretas, recibir educación maternal personalizada o contar con acompañamiento profesional en un momento específico de la gestación.

Duración: 75 minutos

### Pack Completo de Acompañamiento al Embarazo

La opción más recomendada para disfrutar de un acompañamiento continuo durante toda la gestación.

Incluye:

- 3 consultas individuales distribuidas a lo largo del embarazo.
- Educación maternal adaptada a cada trimestre.
- Toma de constantes maternas.
- Escucha de frecuencia cardiaca fetal mediante doppler.
- Resolución de dudas.
- Recomendaciones personalizadas.
- Acompañamiento emocional y profesional.

### **Porque cada embarazo merece ser acompañado, escuchado y vivido con confianza.**

En Maternidad Consciente creemos que la información, el apoyo profesional y el acompañamiento emocional son fundamentales para que cada mujer pueda vivir su embarazo de forma consciente, segura y respetada.