

## Te acompañamos durante el embarazo y los primeros días del bebé

Tenemos como objetivo facilitar a las familias toda la información necesaria durante las diferentes etapas del proceso y resolver sus dudas sobre diferentes temas:

- Alimentación
- Controles durante la gestación
- Sexualidad
- El parto
- Primeros días del bebé

Os damos la facilidad de disfrutar de las charlas presenciales o vía streaming.



Auditorio Hospital Quirónsalud Barcelona



Miércoles alternos



18h



Vía streaming



Portal del Paciente Quirónsalud

Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en [quironsalud.es](http://quironsalud.es) o en nuestra App.

DESCÁRGATE NUESTRA APP



Cita previa

901 500 501

[f](#) [t](#) [in](#) [yt](#) [ig](#) [quironsalud.es](http://quironsalud.es)

Hospital  
**quirónsalud**  
Barcelona

Hospital Quirónsalud Barcelona  
Plaza Alfonso Comín, 5  
08023 Barcelona  
93 255 40 00

**Quirónsalud, la salud persona a persona.**

Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 comunidades autónomas: Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana | Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco

## Escuela de Madres

Hospital **quirónsalud**  
Barcelona

## Todo lo que necesitáis saber en este gran momento

### 1. Quiero ser mamá, ¿qué debo hacer?

- Orientación sobre las visitas preconcepcionales
- Nociones sobre nutrición y ejercicio para buscar el embarazo
- Recomendaciones sobre cuándo empezar un estudio de esterilidad

**Dra. Judit Jaramago (Ginecóloga)**

### 2. Estoy embarazada, ¿cómo puedo cuidarme y cuidar a mi bebé?

- Hábitos de vida saludable para un embarazo seguro
- Factores que condicionan el bienestar materno y fetal

**Dra. Paloma Pifarré (Medicina Integrativa)**

### 3. Anatomía y fisiología del embarazo. Conceptos básicos: embriología/desarrollo del feto

- Transmitiremos el concepto de la Salud Materno Fetal desde el km 0
- Nociones sobre el desarrollo fetal
- Nociones fisiológicas y anatómicas del embarazo

**Dra. Romina Castagno/Dra. María Montañó (Ginecólogas)**

### 4. Ejercicios y cuidados durante el embarazo

- Mejora de las condiciones físicas
- Resolver dudas para que la futura madre vaya preparada al nacimiento de su hijo

**Rosa Teixidó (Fisioterapeuta)**

### 5. Estoy embarazada, ¿qué controles debo realizarme?

- Cuidados básicos del embarazo
- Control del embarazo de bajo riesgo
- Explicación del por qué de las pruebas que se solicitan

**Dra. Judit Jaramago (Ginecóloga)**

### 6. Nociones y matices importantes sobre el día del parto

- Vivencia adecuada del embarazo
- Acompañamiento de la “Intención de parto”
- Abordaje del momento del parto, explicando las diferentes opciones y elecciones
- Compartir con objetividad las diferentes escenas que el día del parto nos podemos encontrar

**Gemma Ruíz (Matrona y Osteópata)**

### 7. Las primeras horas de mi bebé

- Cuidados básicos y atención al recién nacido durante sus primeros días
- Protocolo de atención durante estancia hospitalaria

**Dra. Asunción de la Fuente (Pediatra)**



### 8. La experiencia de la Lactancia Materna

- Abordaje integral de la Lactancia Materna

**Vanessa Sanz (Enfermera Maternal)**

### 9. Postparto. El 4º trimestre

- Cuidados, consejos y enfoque adecuado del postparto

**Gemma Ruíz (Matrona y Osteópata)**

### 10. Mi pediatra

- Alimentación, vacunas y crianza

**Dra. Àngels Pascual (Pediatra)**

### 11. Cuidados del suelo pélvico tras el parto

- Importancia de la rehabilitación del suelo pélvico después del parto

**Rosa Teixidó (Fisioterapeuta)**

### 12. Importancia del cuidado emocional en el embarazo, parto y postparto

- Importancia de la salud y el soporte emocional
- Conocimiento del proceso, para poder abordar el cambio

**Dra. Paloma Pifarré (Medicina Integrativa)**

Solicita más información o inscríbete en  
[escolademares.bcn@quironsalud.es](mailto:escolademares.bcn@quironsalud.es)