



## Unidad de Matronas

En el **Hospital Quirónsalud Santa Cristina** queremos que disfrutes de tu **embarazo** con total **tranquilidad y confianza**, acompañándote en cada paso. Descubre, semana a semana, los **consejos** y la **información personalizada** que hemos preparado especialmente para ti.

Plan  
Contigo  
Embarazada



## 4 – 20 semanas de embarazo

21 – 25 semanas de embarazo

26 – 30 semanas de embarazo

30 – 34 semanas de embarazo

35 – 39 semanas de embarazo

### Consulta programada con la matrona:



- Valoración individual
- Cuidados individuales
- Riesgos obstétricos
- Recomendaciones, etc.



**Planes de comidas** adaptados a las necesidades nutricionales de tu embarazo, así como suplementación necesaria.



**Canal de mensajería** para cualquier duda que te surja. Horario de lunes a viernes de 08.00 - 15.00 h.



**Consultas ilimitadas** con la matrona cada vez que lo necesites.



**Plan de ejercicios** propuestos por la matrona para trabajar a tu ritmo desde casa.



4 - 20 semanas de embarazo

**21 - 25 semanas de embarazo**

26 - 30 semanas de embarazo

30 - 34 semanas de embarazo

35 - 39 semanas de embarazo

#### Consulta programada con la matrona:



- Valoración individual
- Cuidados individuales
- Riesgos obstétricos
- Recomendaciones, etc.



**Planes de comidas** adaptados a las necesidades nutricionales de tu embarazo, así como suplementación necesaria.



**Canal de mensajería** para cualquier duda que te surja. Horario de lunes a viernes de 08.00 - 15.00 h.



**Consultas ilimitadas** con la matrona cada vez que lo necesites.



**Plan de ejercicios** propuestos por la matrona para trabajar a tu ritmo desde casa.



4 - 20 semanas de embarazo

21 - 25 semanas de embarazo

**26 - 30 semanas de embarazo**

30 - 34 semanas de embarazo

35 - 39 semanas de embarazo

#### Consulta programada con la matrona:



- Despistaje de Diabetes Gestacional
- Valoración de analíticas, etc.
- Vacunación de Tosferina



**Planes de comidas** adaptados a las necesidades nutricionales de tu embarazo, así como suplementación necesaria.



**Canal de mensajería** para cualquier duda que te surja. Horario de lunes a viernes de 08.00 - 15.00 h.



**Consultas ilimitadas** con la matrona cada vez que lo necesites.



**Plan de ejercicios** propuestos por la matrona para trabajar a tu ritmo desde casa.



4 - 20 semanas de embarazo

21 - 25 semanas de embarazo

26 - 30 semanas de embarazo

**30 - 34 semanas de embarazo**

35 - 39 semanas de embarazo

#### Consulta programada con la matrona:



- Elaboración del plan de parto adaptado al lugar donde vayas a dar a luz
- Valoración de analíticas, etc.



**Planes de comidas** adaptados a las necesidades nutricionales de tu embarazo, así como suplementación necesaria.



**Canal de mensajería** para cualquier duda que te surja. Horario de lunes a viernes de 08.00 - 15.00 h.



**Consultas ilimitadas** con la matrona cada vez que lo necesites.



**Plan de ejercicios** propuestos por la matrona para trabajar a tu ritmo desde casa y **ayudar al bebé a colocarse correctamente para el parto.**



**Talleres de preparación al parto.**



4 - 20 semanas de embarazo

21 - 25 semanas de embarazo

26 - 30 semanas de embarazo

30 - 34 semanas de embarazo

**35 - 39 semanas de embarazo**

#### Consulta programada con la matrona:



- Toma de cultivo de S.A.
- Trabajo de miedos antes del parto
- Elaboración del plan de posparto, etc.



**Planes de comidas** adaptados a las necesidades nutricionales de tu embarazo, así como suplementación necesaria.



**Control de la Diabetes Gestacional**, si es necesario.



**Canal de mensajería** para cualquier duda que te surja. Horario de lunes a viernes de 08.00 - 15.00 h.



**Consultas ilimitadas** con la matrona cada vez que lo necesites.



**Plan de ejercicios** propuestos por la matrona para trabajar a tu ritmo desde casa y **ayudar al bebé a colocarse correctamente para el parto.**



## Más ventajas del Plan Contigo Embarazada



Todo lo que necesitas está aquí, organizado y pensado especialmente para ti, para que vivas tu **embarazo con tranquilidad y seguridad**.



**Citas preferentes.**



**Plaza reservada** en talleres.



**Suspensión automática del plan** tras el nacimiento del bebé.



**Plazas limitadas** a 10 futuras mamás.



**Hospital Quirónsalud Santa Cristina**  
C/ Pérez Galdós, 7 - 9 – 02003 Albacete



**Infórmate y reserva tu plaza** en el **967 223 300**.