



Unidad de Matronas

En el **Hospital Quirónsalud Santa Cristina** os acompañamos a ti y a tu bebé, **mes a mes. Descubre los consejos y la información que te hemos preparado**, para que vivas tu posparto de forma personalizada.

Plan
Contigo
Mamá



1^{er} mes

2^o mes

3^{er} mes

4^o mes

5^o mes

Consultas ilimitadas con la matrona:



- Puesta de pendientes
- Bancos de leche
- Problemas de lactancia o con las cicatrices
- Reeducación del suelo pélvico, etc.



Planes de comidas adaptados a las necesidades nutricionales del posparto y del tipo de lactancia.



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



Taller de Masaje Infantil. Podrán asistir los dos cuidadores principales.



Trabajo individual para iniciar la **recuperación física desde casa** a tu ritmo.



1^{er} mes

2^o mes

3^{er} mes

4^o mes

5^o mes

Consultas ilimitadas con la matrona:



- Problemas de lactancia o con las cicatrices
- Bancos de leche
- Reeducación del suelo pélvico, etc.



Planes de comidas adaptados a las necesidades nutricionales del posparto y del tipo de lactancia.



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



Taller de Sueño Infantil + consulta individual para diseñar dinámicas adecuadas para el bebé y sus cuidadores principales.



Trabajo para continuar la **recuperación física y funcionalidad desde casa** a tu ritmo.



1^{er} mes

2^o mes

3^{er} mes

4^o mes

5^o mes

Consultas ilimitadas con la matrona:



- Problemas de lactancia o con las cicatrices
- Bancos de leche
- Reeducación del suelo pélvico, etc.



Planes de comidas adaptados a las necesidades nutricionales del posparto y del tipo de lactancia.



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



Taller de Primeros Auxilios para padres. Podrán asistir los dos cuidadores principales.



Trabajo para continuar la **recuperación física y funcionalidad desde casa** a tu ritmo.



1^{er} mes

2^o mes

3^{er} mes

4^o mes

5^o mes

Consultas ilimitadas con la matrona:



- Problemas de lactancia o con las cicatrices
- Bancos de leche
- Reeducación del suelo pélvico, etc.



Planes de comidas adaptados a las necesidades nutricionales del posparto y del tipo de lactancia.



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



Taller de Crianza Respetuosa y Estimulación Temprana:

- Dinámicas de juego
- Podrán asistir los dos cuidadores principales



Trabajo para continuar la **recuperación física y funcionalidad desde casa** a tu ritmo.

Podrán asistir los dos cuidadores principales



1^{er} mes

2º mes

3^{er} mes

4º mes

5º mes

Consultas ilimitadas con la matrona:



- Problemas de lactancia o con las cicatrices
- Bancos de leche
- Reeducación del suelo pélvico, etc.



Planes de comidas adaptados a las necesidades nutricionales del posparto y del tipo de lactancia.



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



Taller de Introducción a la Alimentación Complementaria y Método BLW:

- Podrán asistir los dos cuidadores principales
- Plan de comidas diseñado para tu bebé y el método de introducción que escojáis



Trabajo para continuar la **recuperación física y funcionalidad desde casa** a tu ritmo.



Más ventajas del Plan Contigo Mamá



Te acompañamos en todo momento.



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



Citas preferentes.



Plaza reservada en talleres exclusivos.



Plazas limitadas a 10 mamás.



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



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