

Un nuevo concepto de salud



Clases y talleres en Clínica VASS



- **Taller Nacer en movimiento** ¿Cómo ayudar a nacer a mi bebé? Todo lo que necesitas saber para facilitar el nacimiento de tu bebé, manejar el dolor del parto y recuperar el papel activo de la pareja en el parto en un curso totalmente práctico. **Dos sesiones de tres horas cada una, en dos días.**
- **Clases de Posparto.** Grupo de apoyo y recuperación postparto: un espacio para ti y tu bebé, para disfrutar juntos, recuperarte del parto y apoyarte en la aventura de ser madre. **Se imparte semanalmente en sesiones de 1,5 horas.**
- **Taller de suelo pélvico.** "Una de cada cuatro mujeres sufre este problema en silencio..." Cómo prevenir y solucionar las pérdidas de orina. **Se imparte en una sesión de 3 horas.**
- **Yoga para embarazadas.** Clases de Yoga especialmente indicadas para **embarazadas**, con el objetivo de fortalecer el cuerpo de la mujer de cara al parto. **Se realizan los sábados por la mañana.**
- **Yoga postparto.** Usamos el Yoga para ayudar a que la mujer se recupere del esfuerzo del parto. **Se realizan los sábados por la mañana.**

¿Quién imparte nuestros talleres?



Laura Hernández Riesgo es Fisioterapeuta especializada en obstetricia y nacimiento fisiológico y bebés, terapia cráneo sacral y Osteopatía visceral (Col-870 Comunidad de Madrid). Licenciada en Psicología. Formada con Michel Odent, Bernadette Gasquet, Joelle Winkel o Marcel Caufriez , referentes del parto respetado en Europa y EEUU. Trabaja desde hace varios años impartiendo clases y talleres referentes al nacimiento y postparto, además del trabajo en consulta con las mamás y bebés.



¿Y las clases de Yoga?



Anna Borchardt, además de profesora de Yoga por la escuela Naradeva, es Naturópata y Quiromasajista y experta en conseguir que el parto se más sencillo para una mujer gracias a sus clases de Yoga, o que la recuperación postparto sea más rápida.



¿Qué objetivos tiene este taller?

- ✓ **Tomar conciencia de la estructura pélvica** y sus relaciones con otras partes del cuerpo.
- ✓ Expectativas ante el parto: qué esperamos, cómo nos preparamos, qué elegimos...
- ✓ **Entender y sentir cómo la pelvis se prepara y transforma** en el trabajo de parto.
- ✓ Aprender a relacionarnos y conectarnos con nuestros bebés.
- ✓ **Cómo aliviar el dolor en el parto**: respiración, visualización, movimiento y masaje.
- ✓ **Movimientos y posiciones en pareja que ayudan en el trabajo de parto.**
- ✓ ¿Qué facilita y qué perjudica el proceso de parto?
- ✓ Cómo actuar si el parto se complica y el movimiento se limita.
- ✓ Ventajas e inconvenientes de la epidural.
- ✓ **Consejos para intentar evitar la episiotomía** (los famosos “puntos”)
- ✓ Indicaciones para un postparto feliz: lactancia y recuperación de suelo pélvico.

Nacer en movimiento



“Estamos tan obsesionados con lo que nos distingue de otras especies, que hemos olvidado aquello que tenemos en común. Y a la hora de parir es mucho más lo que compartimos con otras especies mamíferas que lo que nos separa” (Michel Odent, médico obstetra francés y uno de los grandes defensores del parto natural).

Taller Prevenir la incontinencia

¿Qué objetivos tiene este taller?

- ✓ A todas las mujeres que desean saber más acerca de ese gran desconocido que es el suelo pélvico y sus disfunciones. Es un taller teórico práctico, donde el objetivo es tomar conciencia de la musculatura perineal, así como de aquellos factores que la influyen y aprender pautas y ejercicios para mejorar su estado

¿Por qué este taller?

- ✓ Este taller surge porque se estima que **“una de cada cuatro mujeres padece o padecerá incontinencia a lo largo de su vida”** y por lo tanto de la necesidad de informar a las mujeres acerca de toda la patología que afecta al suelo pélvico.
- ✓ Conocer todos aquellos factores que pueden desencadenarla **nos hará más fácil su prevención y la detección precoz**, así cómo las diferentes vías de tratamiento que existen para solucionar un problema tan común como silencioso y olvidado.

¿Contenidos?

- Qué es el suelo pélvico, cuál es su fisiología y su función.
- Cómo se lesiona el suelo pélvico: factores de riesgo y desencadenantes.
- Diferentes patologías que afectan al suelo pélvico: incontinencias, prolapsos.
- Cómo tratarlo: aprendizaje de ejercicios prácticos que previenen y mejoran su estado.
- Rompiendo mitos: bolas chinas y otros instrumentos de refuerzo.



¿Por qué acudir a clases de postparto?

- ✓ Estas clases surgen de la necesidad **de crear un espacio para compartir y solucionar aquellas dudas que nos surgen durante la recién estrenada maternidad**. El objetivo es dar apoyo a todas las madres que lo necesiten tanto en aspectos relacionados con su propia recuperación física (tanto en caso de parto vaginal o cesárea) como en los aspectos más emocionales.
- ✓ **Nos centraremos en la mamá** mediante la realización de ejercicios adaptados a esta etapa.
- ✓ **En las clases se incluye al bebé**, aprendiendo recursos que apoyen su desarrollo sano y feliz, mediante el juego, la estimulación y el masaje.
- ✓ **Se puede acudir desde el primer mes después del nacimiento.**
- ✓
- ✓ Es recomendable traer ropa cómoda, así como todo lo necesario para tu bebé (cambiador, pañales, etc...así como alguna mantita o toallita para realizar las actividades con el bebé).

Contenidos de las clases de postparto

- ✓ **Cambios físicos y emocionales** propios del postparto.
- ✓ El bebé se adapta al nuevo mundo, un viaje a través de su desarrollo.
- ✓ Solucionando **dificultades propias del postparto**: puntos, dolor, pérdidas de orina, estreñimiento.
- ✓ Ejercicios para facilitar la recuperación abdominal y perineal - qué debemos hacer y qué debemos evitar para recuperar nuestra forma física.
- ✓ **Yoga mamá-bebé**: estiramientos para nuestra espalda y nuestro cuerpo.
- ✓ Disfrutando el tiempo juntos: **algunos juegos y técnicas de masaje** para pasarlo bien y aliviar algunas disfunciones como las típicas molestias digestivas.
- ✓ Apoyo en la lactancia: importancia, dificultades, alternativas, destete.
- ✓ **La vida con el bebé**: el sueño, la alimentación, la relación con otros hermanos, cambio de roles.



Yoga embarazadas - postparto

Yoga para embarazadas



Todos los sábados por la mañana, la mejor forma de ponerte en forma para el parto y, posteriormente recuperarte de él.

Yoga postparto



Para más información, llámenos al 917 507 807
o escribanos a:

info@clinicavass.com



Avenida Camino de Santiago, 31
28050 Madrid (Las Tablas)
Teléfono: 917507807
E-mail: info@clinicavass.com

www.clinicavass.com