



PREPARACIÓN AL PARTO Y AL POSTPARTO

# PROGRAMA 5P

CONECTA TU PARTO

*Blomma*

# ¿EN QUÉ CONSISTE?

El "**Programa 5P: CONECTA TU PARTO**"  
nace como forma de **acompañamiento  
personalizado** durante el embarazo.

Se trata de un programa de **preparación al  
nacimiento y a la (ma)paternidad flexible**,  
que se adapta a las **necesidades** de cada  
mujer.

Consta de **5 sesiones** de 1 hora y media  
de duración aproximada cada una.

El **objetivo** es que **TÚ y TU acompañante**  
descubráis **herramientas y recursos** que  
ya tenéis y que os brinden **seguridad y  
calma** para vivir el proceso desde una  
**perspectiva positiva**.

Todo el contenido está basado en  
**fisiología y salud** y pone siempre en el  
**centro del círculo a la mujer**.

*Blomma*

# SESIONES Y CONTENIDO

## 1.- Conoce TU parto

- Creencias alrededor del parto
- Conociendo las 5P's del parto.
- Fisiología del parto: cómo comienza, sus fases y herramientas para la calma.
- Tipos de parto.
- Rol de tu pareja o acompañante.
- Motivos de consulta.
- ¿Qué me llevo al hospital?

*Sesión impartida por matrona. Recomendada entre las 28-30 semanas de gestación.*

## 2.- TUS 5P's del parto

- Explorando las 5P's del parto.
- Plan de Parto: TUS preferencias para el parto.
- Conecta con TU bebé: mapeo del vientre.

*Sesión impartida por matrona. Recomendada entre las 30-32 semanas de gestación.*

Blomma

# SESIONES Y CONTENIDO

## 3.- TU parto en movimiento

- TU pelvis y sus espacios
- Movimiento en el parto
- TU acompañante
- No todo es movimiento
- Respiración y relajación

*Sesión impartida por fisioterapeuta. Recomendada entre las 30-34 semanas de gestación.*

## 4.- Planifica TU lactancia

- ¿Cómo me preparo?
- Primer encuentro.
- Nos vamos a casa.
- Cómo es la vida de una madre lactante.
- Vuelta al trabajo remunerado.
- Cuando las cosas no salen como esperabas.

*Sesión impartida por matrona. Recomendada entre las 32-34 semanas de gestación.*

Blomma

# SESIONES Y CONTENIDO

## 5.- Prepara TU posparto

- Expectativas vs. realidad.
- TÚ: realidad y cuidados.
- TU bebé: realidad y cuidados.
- TUS apoyos: círculo cercano y círculo externo.
- Planifica TU posparto. Cerrando el círculo.

*Sesión impartida por matrona. Recomendada entre las 34-36 semanas de gestación.*

En todas las sesiones del programa recomendamos que esté presente la pareja o acompañante de parto.

Blomma

# MODALIDADES Y TARIFAS

## A DOMICILIO

- Programa completo: 475€
- Sesión única matrona: 120€
- Sesión única fisioterapeuta: 75€

## EN EL CENTRO

- Programa completo: 395€
- Sesión única matrona: 100€
- Sesión única fisioterapeuta: 55€

## ONLINE

- Programa completo: 300€
- Sesión única matrona: 75€
- Sesión única fisioterapeuta: 40€

## PACK 3 SESIONES

(a elegir, programa reducido)

- A domicilio: 300€
- En el centro: 255€
- Online: 195€

**TALLER PRESENCIAL INTENSIVO 125€**

**CURSO ONLINE 90€**

*Blomma*

# RESERVA DE CITA Y FORMA DE PAGO

- Contacta con nosotras para RESERVAR TU CITA por WhatsApp al +34 624 264 420
- Te enviaremos un formulario de inscripción que necesitamos que rellenes para el tratamiento de tus datos personales.
- Realiza la transferencia bancaria con el importe íntegro del servicio según modalidad a: ES91 2085 9746 1503 3014 1281 IBERCAJA, Crody Salud "Concepto: nombre y apellidos + matronas"
- Envíanos el justificante de pago por WhatsApp.
- Solicítanos factura si necesitas escribiendo un mail con tus datos a [administracion@crysdiazandco.com](mailto:administracion@crysdiazandco.com)

*Blomma*



*¡Gracias  
por confiar  
en nosotras!*

C O N T A C T O

+ 34 624264420 / +34 624665042

[info@blomma.es](mailto:info@blomma.es)

[www.blomma.es](http://www.blomma.es)

**CrysDyaz&Co**

**C/ de la Azalea 1**

**28109 Alcoendas (Madrid)**

**(Parking disponible)**

*Blomma*