

PUERPERIO FELIZ

El placer de ser

ÍNDICE

MÓDULO 1. SOY MADRE ¿Y AHORA QUÉ?

INTRODUCCIÓN

- Maternidad y biología.
- El bebé es un mamífero. Y la madre también
- Primates sociales
- Necesidades del bebé
- Necesidades de la madre
- Utopía y realidad

1.1. BIENVENIDA AL PLACER Y AL CANSANCIO

- Vuelta a casa. El cansancio
- Olvídate de cómo os organizabais antes. Ríndete
- Tu bebé y tu sois una unidad. Y los tres ahora sois una familia
- Cambios de humor. Déjate llorar
- El cuerpo se recupera. La lactancia una aliada
- Entuertos y loquios
- Sofocos
- Caída fisiológica del pelo
- Ejercicios de Kegel
- Buena alimentación. Ser madre no engorda

1.2. PEQUEÑAS ESTRATEGIAS QUE TE FACILITARÁN LA VIDA

- Adáptate al ritmo del bebé
- Lactancia materna
- Contacto constante
- Colecho
- Porteo
- No te aíslas
- Pide ayuda
- Maternidad cooperativa. Grupos de crianza

1.3. HABLA CON ÉL

- Habla con él. Dile cómo te sientes
- Los padres importan y tienen tareas que hacer
- Contacto piel con piel
- El padre es el cuidador de la unidad familiar
- Regular visitas familiares, cada cual se encarga de los suyos
- La lactancia depende en gran medida del padre
- El puerperio no son 40 días. Sexo sí o no. La libido
- El sexo es mucho más que la penetración
- Anticoncepción. Metodo MELA

Un curso de:

IRENE GARCÍA PERULERO
RAQUEL TASA

PUERPERIO FELIZ

El placer de ser

MÓDULO 2. LACTANCIA Y COLECHO... FUENTES DE PLACER

2.1. LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN

- Aspectos biológicos
- La lactancia como parte de la sexualidad femenina
- El placer de amamantar
- Desmontando mitos
- Sí, tu leche es suficiente
- Tienes suficiente leche
- La comodidad de dar el pecho
- Ictericia
- Mejor recuperación física
- Protección ahora y después para ti y tu bebé
- Vínculo
- Hasta cuando dar teta
- Cuando no se puede. El biberón, tu aliado
- ¿Y si no quiero dar el pecho?

2.2. CÓMO FUNCIONA LA LACTANCIA

- Calostro, oro líquido
- Cómo se modifica la leche durante la tetada y en el tiempo
- La lactancia es a demanda
- No agua, ni zumos, ni infusiones
- La verdad sobre la producción de leche
- Cambiar de teta
- Crisis de crecimiento
- El agarre
- Posturas de amamantar
- Dar teta no estropea el pecho

2.3. PROBLEMAS CON LA LACTANCIA

- Frenillo
- Mastitis
- Grietas
- Conducto obstruido. Punto blanco
- Medicamentos y lactancia. Desmontando mitos. e-lactancia
- Incorporación al trabajo. Extracción de leche
- Acude a un grupo de apoyo. Mi experiencia

2.4. EL SUEÑO DEL BEBÉ

- ¿Cómo duermen los bebés?
- Ritmo circadiano
- Mitos en torno al sueño
- Ventajas del colecho para el bebé
- Ventajas del colecho para la madre
- Condiciones óptimas para practicar colecho
- Lo que NUNCA se debe hacer al coleccionar
- Diferentes opciones de colecho. Cama compartida, cunita de coleccionar
- ¿Hasta cuando coleccionar?
- Cómo afecta el colecho a la relación de pareja
- Disfruta el colecho, no hay nada tan gratificante como despertarte con tu hijo

Un curso de:

IRENE GARCÍA PERULERO
RAQUEL TASA

PUERPERIO FELIZ

El placer de ser

MÓDULO 3. EL BEBÉ, ESE DESCONOCIDO

3.1. TU HIJO, ESE DESCONOCIDO

- La aventura de conocer a tu hijo
- La importancia de tu mirada
- Contacto-contacto-contacto
- No dejes que los demás lo cojan si no es tu deseo
- Síndrome de la cama con pinchos
- Expectativas culturales. Papí 84
- Déjate sentir. La maternidad no es intelectual
- Las tardes inquietas. Cólicos
- Apego para ser independiente
- No le dejes llorar

3.2. CUIDADOS BÁSICOS DEL BEBÉ

- Esos ruiditos. Hipo. Estornudos. Ruiditos
- Las cacas
- Cuidado del ombligo
- El baño
- ¿Expulsión de gases?
- Las uñas
- Tipo de ropa
- Confía en la lógica

Un curso de:

IRENE GARCÍA PERULERO
RAQUEL TASA

PUERPERIO FELIZ

El placer de ser

MÓDULO 4. CREE EN TI

4.1. ERES PODEROSA

- Eres increíblemente poderosa. Has dado vida
- Coctel hormonal
- La asertividad de las madres
- Oxitocina y regulación de estrés
- Lactancia y empoderamiento
- El derecho a amamantar

4.2. UN MAL COMIENZO TIENE SOLUCIÓN

- Violencia obstétrica
- Nacer por cesárea
- Crianzas especiales. Bebés prematuros
- El arte de compensar

4.3. DEPRESIÓN POSTPARTO

- Qué es
- Cómo detectarla
- ¿Se puede tratar?
- Consejos para prevenir y tratar la depresión postparto
- Depresión, lactancia y medicamentos

4.4. BUENAS MADRES / MALAS MADRES

- La maternidad es una construcción cultural
- El estereotipo de la buena madre
- Los miedos de las madres
- Culpa y duelo
- Ahora la madre soy yo
- Defiende tus derechos
- Crea tu tribu

Un curso de:

IRENE GARCÍA PERULERO
RAQUEL TASA