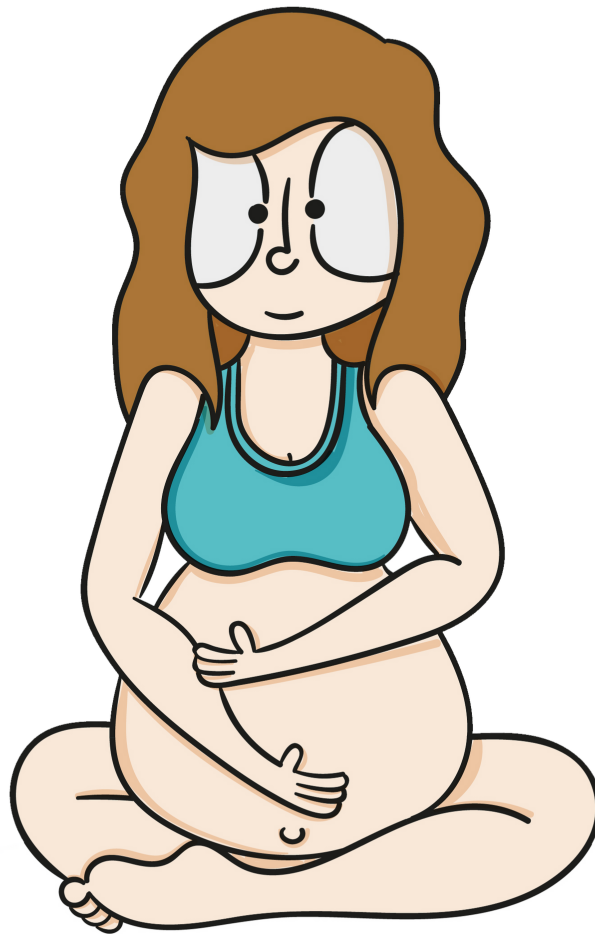


IMPRESINDIBLES

PARA EL PARTO Y EL PUERPERIO

Guía para embarazadas





¿QUÉ VAS A CONSEGUIR CON ESTE CURSO?

- Tener **todos los utensilios y objetos necesarios** preparados independientemente de cómo sea tu parto.
- Toda la **logística familiar y social** prevista.
- Podrás **disfrutar del tercer trimestre de embarazo sin estrés**, sin perder tiempo ni energía en pensarlo, prepararlo y buscarlo tú sola.
- **Te ahorrarás dificultades o imprevistos** teniendo un inicio de la maternidad más positivo y tranquilo.
- Y sobre todo **podrás dedicarte a lo importante** en esos primeros momentos: **disfrutar de tu parto, de tu bebé** y de tu puerperio.



¿QUIÉN SOY?

Asesora de lactancia y maternidad, Educadora en Disciplina Positiva, experta en disfunciones orales, lactancia sin dolor y prevención de la Violencia Obstétrica, investigadora, estudiante de Psicología y mamá de Ayla.



AZUCENA MANZANARES

Mi propósito es cambiar el mundo y hacerlo más fácil y benévolo con las madres y los bebés. Y que la experiencia de la maternidad sea diametralmente opuesta a lo que nos venden ahora. Que la vivamos desde el placer y la liberación.

¡No hemos venido a sufrir la maternidad, sino a gozar de ella! Las madres podemos y merecemos disfrutarla.



¿CÓMO FUNCIONA?

- **Durante 5 lecciones**, tendrás disponible **un vídeo y un documento** en pdf.
- También habrá **una tarea para que puedas ir planificando** sobre la marcha tus propios "Imprescindibles". **Te recomiendo hacerla** ya que es cuando realmente te surgirán las dudas.
- Si te apetece puedes publicar tu tarea en el grupo para que todas nos nutramos, demos ideas nuevas a las demás y para hacerlo más ameno.
- Pregúntame todas tus dudas, comparte lo que necesites, comenta lo que creas importante o interesante. Estaré ahí acompañándote.



BONUS DE REGALO

- Tendrás disponible una **sesión grupal grabada con las dudas más frecuentes** sobre el trabajo que habremos hecho durante los 5 días que dura el curso.

¡Bienvenidas al curso! Comenzamos