

Entiende lo que vive tu cuerpo



Mamkai

Pack de 7 sesiones de preparación al parto (+1 de regalo)

1

Tercer trimestre

Cambios en el embarazo

- Síntomas y cuidados.



2

Suelo pélvico / Masaje perineal

- Cuida y prepara tu suelo pélvico.



3

Parto normal

- Prepárate para dar a luz.

4

Técnicas de respiración, métodos de alivio del dolor y parto complicado

- Cómo actuar si algo se complica.



5

Posparto

- Cuida tu bienestar.

6

Lactancia

- Amamanta sin culpas.



7

Cuidados del bebé

- Primeros cuidados.



8

Resolución de dudas y plan de parto personalizado



Te acompañamos en cada paso