



Lda. Paola Linares
Doula / Consejera de Lactancia materna
Psicóloga del embarazo, parto y post parto
Enfermera

Maternidad con calma

Pasito de Amor

*Programa prenatal virtual paso a paso para
disfrutar la espera y recibir a tu bebé.*

¡Hola Mamá!

Hoy quiero agradecerte por la confianza depositada en mí para la preparación de tu nacimiento, Lactancia y cuidados de tu bebé.

He diseñado este programa en base a los más de 10 años de experiencia que tengo acompañando maternidades y nacimientos, para que tengas información siempre actualizada sin sentirte abrumada y que sea de manera práctica.

Módulo 1

Gestación y Nacimiento



- 1) Cambios físicos y anatómicos durante el embarazo.
- 2) Cambios emocionales y necesidades maternas.
- 3) Expansiones y señales del cuerpo.
- 4) El parto como proceso.
- 5) Acompañamiento, pareja y decisiones.
- 6) Cesárea.
- 7) Anestesia vs Analgesia.
- 8) El primer encuentro de amor.

Un recién nacido en casa

- 1) Cuidados básicos del Recién nacido.
- 2) ¿Qué es normal en mi bebé y qué no lo es?
- 3) Entendiendo la adaptación.
- 4) Tips de una mamá para otra mamá.

Módulo 2



Entendiendo mi post parto

- 1) Mente, cuerpo y rutina familiar.
- 2) Las hormonas y su montaña rusa.
- 3) Papá en post parto.
- 4) Cambios físicos y emocionales.
- 5) Estrategias de autocuidado.

Módulo 3

Protendiendo a mi bebé

- 1) Primeros Auxilios pediátricos
- 2) Actualizaciones en Cuidados del RN

Módulo 4



Módulo 5



Rompiendo paradigmas

- 1) Anatomía y fisiología de la Lactancia.
- 2) Tiempos para amamantar.
- 3) Posiciones y posturas.
- 4) Técnicas para una Lactancia sin dolor.
- 5) Talla, peso y Lactancia.
- 6) la Lactancia y su impacto psicológico.

Banco de leche en casa

Módulo 6



Este programa está diseñado para que lo recibas en un lapso de mes y medio.

Serán 5 clases presenciales y la 6ta (Banco de leche) será virtual, ya que la tendrás disponible en mi aula virtual Pasito de Amor para que la veas las veces que sea necesario para ti.

Cada clase tiene una duración de 2 horas y las atenderemos a disponibilidad de las partes.

Las clases se estructuran semanalmente para una mejor integración de la información.

Tendrás acceso a material audiovisual como refuerzo en cada uno de los módulos.

Una vez cancelado el 50% del monto de inversión del programa, agendaremos la fecha de inicio y el 50% restante deberá ser cancelado en la tercera semana del programa.

INVERSIÓN: \$240

Quedo atenta a cualquier duda que tengas y espero poder acompañarte en este camino del inicio de tu maternidad

Con amor, Pao



+58 424 5291352

Lcda. Paola Linares

Enfermera / Psicóloga / Especialista en Lactancia Humana
Doula / Creadora de @pasitodeamor

www.pasitodeamor.com

