

Contenido

Introducción.....	13
Consideraciones pedagógicas.....	16

Capítulo 1

Referentes de inflexión para comprender la preparación maternal.....	19
Planeación de la intervención	29

Capítulo 2

Intervenciones comunes a todas las sesiones.....	31
Relajarse para disfrutar el embarazo.....	31
Fortalecer los músculos: condición indispensable en la preparación prenatal.....	33
Gimnasia prenatal.....	33
Ejercicios de Kegel.....	42
Aromaterapia, fragancias para disfrutar el embarazo	46
Un toque alternativo: reflexología podal.....	48

Capítulo 3

Intervenciones específicas en cada sesión.....	53
Aprendo para tomar decisiones asertivas	53
Alimentación sana: ¿Qué alimentos son los más aconsejados? ¿Qué cantidad de ellos debo comer? ¿Debo comer por dos?	53
Tengo náusea... ¿qué puedo hacer?.....	57
Necesito cuidarme, ¿cómo lo hago?	59
Si tiene alguno de estos síntomas, necesita atención urgente.....	62
Desarrollando conductas que fomenten un óptimo cuidado a mi bebé	66
Para mi bebé lo mejor, ¡por eso lo lacto!.....	70
El aseo de la zona genital.....	74
Cuido a mi bebé. También me cuido en mi puerperio.....	76
Mejorando las capacidades de mí bebe.	
Estimulación fetal	78
Estimulación táctil	80
Estimulación visual.....	83
Estimulación equilibrante.....	85
Estimulación afectiva.....	88
Estimulación auditiva con sonidos agudos..	90
Estimulación auditiva con sonidos graves...	92
Estimulación afectiva	93
Estimulación afectiva	95
Me amo y te amo mi bebé. Por eso día a día fomento mi autoestima	96
Taller “Cambiando el chip”	98

¿Quién soy yo? ¿Quién es (su nombre)?	
¿Cómo me proyecto?	99
Me gusto a mí misma... ..	101
Lo mejor de mí; lo demás lo puedo mejorar	102
La autoestima, mi salvación.....	103
Peldaño a peldaño	105
Mi DOFA personal.....	108
Y esta soy yo.....	109

Referencias bibliográficas	113
---	------------