

Bienestar

Cómo preparar la lactancia

Alba Padró, consejera de lactancia materna, conversa sobre cómo preparar los primeros días de lactancia para que todo vaya bien y sea una experiencia efectiva y gratificante para los padres y para...



Disfruta de los primeros días de tu bebé

Después del embarazo empieza una **aventura** llena de altibajos. Por mucho que te cuenten, siempre surgen **dudas** y **miedos** en los primeros días de vida del bebé.

Con **Alba Padró** podrás descubrir qué conviene tener en cuenta y cómo puedes enfrentarte a todos los retos que vayan surgiendo, derribando **mitos** y viviendo una **maternidad feliz**.

Rompe con tus miedos y disfruta de tu bebé gracias a los consejos de Alba Padró.

Planifica cómo quieres que sea el período de **lactancia**, prepáralo todo y vive con naturalidad los meses posteriores al nacimiento del bebé. Aprende todo lo que necesitas saber sobre el proceso de lactancia y el funcionamiento del pecho.



Cursiva



Duración

1 hora



Formato

Videocurso



Inicio

Ahora mismo

Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Aprender sobre la **lactancia**
- Planificar los **primeros días** después del parto
- Analizar el **comportamiento** de tu **cuerpo** y del **bebé**

Programa

UNIDAD

01

EL PARTO

- Preparación durante el embarazo
- Elementos a tener en cuenta

UNIDAD

02

LA FISIOLÓGICA DE LA LACTANCIA

- Planificar y pedir ayuda
- La figura del padre

UNIDAD

03

EL PECHO

- Cómo funciona el pecho
- Partes del pecho

UNIDAD

04

CUANDO NACE EL BEBÉ

- El primer agarre
- Los primeros días de vida

UNIDAD

05

COSAS IMPORTANTES SOBRE LA LACTANCIA

- Lactancia a demanda
- Revisión del bebé
- Pérdidas y ganancias de peso
- Engurjitación

Recomendado para

Este curso dirigido a **madres** y **padres** que quieran formarse y aprender sobre la **lactancia materna** para, llegado el momento, estar más preparados y **disfrutar** de la experiencia lo máximo posible.

Metodología

Los videocursos de **Cursiva** se basan en un sistema aprendizaje **inmersivo**, donde el alumno escoge el momento en que inicia el curso y cuándo lo quiere acabar. Se tratan de vídeos donde la tutora conversa con la cámara, de tú a tú, por lo que es como si te lo explicara directamente a ti. Además el reproductor de vídeo te ofrece una experiencia **transmedia** donde podrás encontrar archivos complementarios que refuerzan el discurso de la profesora. Finalmente, podrás compartir todas tus dudas y ejercicios con el resto de compañeros y el equipo de **Cursiva** a través de los foros habilitados en el **aula virtual**. Busca tu

momento, y dale al play.

PROCEDIMIENTO

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomienden y se recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

Profesora

Alba Padró es auxiliar de clínica y **consultora internacional de lactancia** (IBCLC), y un gran referente en el mundo de la lactancia materna.

Con el nacimiento de su primera hija, descubrió todo un mundo desconocido para ella, el de la lactancia materna. Desde entonces, no ha dejado de formarse y de ayudar de forma voluntaria en **grupos de apoyo**, realizar formaciones en centros sanitarios y asociaciones y, desde 2004, atender las consultas de millares de madres en el teléfono de consultas 24horas de **ALBA** Lactancia Materna, asociación de la que fue nombrada presidenta en 2016.

Pionera en el uso de **blogs** y **redes sociales** para difundir conocimientos sobre la lactancia materna, **Alba** tiene cientos de grupos de apoyo y de consulta de **Facebook** y **WhatsApp**, creó el **blog Som la llet** y en 2015 lanzó **LactApp**, la primera aplicación de lactancia materna que ofrece respuestas personalizadas según el perfil de la madre y del bebé.

Gracias a toda la experiencia que ha ido adquiriendo todos estos años, ha publicado el libro **Somos la leche**.

Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional de **Penguin Random House Grupo Editorial**. Si quieres añadir a tu currículum un documento que acredite que dispones de esta formación, puedes escoger la opción certificado digital o certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Cursiva

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículum en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!



Destete

Final de una etapa

Un libro práctico para entender cuál es la mejor forma de destetar a tu bebé.

A lo largo de estos últimos años he podido especializarme en el acompañamiento de todo tipo de destete: nocturno, dirigido por la madre, de urgencia, desde los primeros días hasta en niños mayores. Todos los bebés y todas las madres van a pasar por un destete. A pesar de ello, nadie le presta suficiente atención a esta etapa. El destete es el patito feo de la lactancia. En la lactancia se pueden ofrecer recomendaciones generales que sirven para todas las mujeres, ¿y en el destete? Aquí las recomendaciones deben ser casi individualizadas.

Cursiva