

## PRÓXIMA ESTACIÓN: SEGUNDO TRIMESTRE

“Cuidarte a ti es empezar a cuidar a tu bebé”

Tu viaje de la Semana 12 a la 20




¡ENHORABUENA POR LLEGAR AQUÍ! ✨

*Estás haciendo un trabajo maravilloso. Ven a compartir este viaje y prepárate para los cambios que vienen.*






### **SESIÓN IMPARTIDA POR TU MATRONA**

**Lugar:** Hospital Universitario del Henares

 **SALA 6. (Junto a ventanilla de admisión. ENTRADA GENERAL DEL HOSPITAL)**





 **Horario:** Todos los jueves (no festivos) de 10:00 a 11:30 horas.


### ¿Qué descubriremos en este encuentro?

-  **Cambios Físicos:** El "gran estirón" de la semana 12 a la 20.
-  **Hábitos y Nutrición:** Claves para alimentarte bien.
-  **Consciencia Corporal:** Conecta con tu cuerpo y tu bebé.
-  **Taller de Autocuidado:** Técnica de hidratación abdominal.
-  **Espacio Compartido:** Resuelve tus dudas con otras mamás.

### **EQUIPAJE SUGERIDO:**

Para disfrutar al máximo de la sesión, te recomendamos traer:

-  **Ropa cómoda** (para movernos a gusto).
-  **Toalla pequeña.** (puedes traer la tuya o **te lo facilitamos aquí**).
-  **Aceite de almendras** (puedes traer el tuyo o **te lo facilitamos aquí**).
-  **Esterilla de yoga** (si deseas estar más cómoda en el suelo, aunque no es imprescindible).

 **"No te vayas con dudas":** Al final de la sesión, tendremos 10 minutos de charla libre para compartir experiencias "de mamá a mamá".