

*Nuevo curso*

# Embarazo y lactancia

¡El cuidado de tu salud y la de tu hijo!

**CLASES 100% ONLINE**



# Introducción

En los últimos años se ha producido un importante aumento en la preocupación por la salud de las mujeres embarazadas y en consecuencia, la de sus futuros hijos. Para poder gozar de una buena salud, las mujeres embarazadas, deben de cuidar su alimentación, dándole importancia a ella, ya que desde antes de la concepción, lo que se consume influye en su salud y la de su bebé. Desde Nutritional Coaching te ofrecemos un curso sobre embarazo y lactancia que te permitirá conocer la información de forma rigurosa sobre esta etapa de tu vida, conociendo todos los nutrientes imprescindibles durante todo el embarazo y como llevar una buena lactancia, además de trucos para subir el peso correcto, sin excesos ni deficiencias. Como gozar de la lactancia al máximo con el bebé y como recuperar el cuerpo de la mujer postparto.

Este curso, sin duda te acompañara a llevar una alimentación precisa durante tu embarazo y lactancia. Pensado en un formato 100% online, con la metodología “learning by doing” que Nutritional Coaching ofrece desde hace más de 10 años, de esta manera tú marcas el ritmo para que lo puedas disfrutar y te sea más provechoso para ti.



## Dirigido a

- Mujeres que estén pensando en quedarse embarazadas o bien que ya lo estén.
- Personas interesadas en conocer más sobre esta maravillosa etapa del embarazo y la lactancia.
- Profesionales que quieran profundizar sobre este tema para poder acompañar a mujeres embarazadas y que vayan a lactar.

## Temporalización de la microformación

- La microformación tiene una duración recomendada de 2 semanas y una carga lectiva de 14 horas que se completan sumando el tiempo dedicado a:
  - La visualización de los videos.
  - La lectura del material complementario.
  - La realización de los test de autoevaluación.

Dispones de acceso inmediato y tiempo ilimitado a partir de la fecha en que inicie el curso para realizarlo.

## Método de Evaluación

- El sistema de evaluación que plantea Nutritional Coaching® en el curso de “Embarazo y lactancia” tiene como objetivo, garantizar que al acabar el curso tienes las competencias y habilidades necesarias para aplicar estos nuevos conceptos en tu vida cotidiana y/o profesional. El método de evaluación se basa en el sistema de evaluación continuada y autogestionable para que aprendas de los aciertos y también de los errores, y seas capaz de transferir tu aprendizaje a tu día a día o a tu lugar de trabajo. La evaluación consiste en:
  - Superación de unos test autoevaluables/tareas al finalizar cada modulo. La superación de las autoevaluaciones al finalizar cada clase te dará paso a la siguiente clase.



## Objetivos

### Objetivos generales

- Adquirir un conocimiento amplio sobre la etapa del embarazo y la lactancia.
- Conocer las necesidades nutricionales básicas durante el embarazo y la lactancia.

### Objetivos específicos

- Aprender que necesita la madre y el futuro bebe, durante esta etapa.
- Tener la capacidad de seguir una alimentación saludable durante el embarazo.
- Conocer los nutrientes más importantes y las mejores fuentes para obtenerlos durante esta etapa.
- Aprender qué suplementación es necesaria en este periodo.

Al finalizar, Nutritional Coaching® expedirá un certificado de validez internacional al alumno que haya superado el curso.

# Equipo docente



## Lara Lombarte

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética por CESNID, centro adscrito a la Universidad de Barcelona (UB). Postgrado en Mindfulness y Psicoterapia por UB. Fundamentos de Nutrición Deportiva UB. Certificada en Coaching Nutricional por Nutritional Coaching®. Educadora de obesidad Infantil. Avalado por Niñ@s en movimiento (Hospital Vall d'Hebrón, Barcelona). Máster en Programación Neurolingüística. Certificado por AEPNL Dreamteam Coaching y PNL. Docente en el Postgrado de Health Coaching de la UOC. Co-Autora del libro Las Emociones se sientan a la mesa, ed. Comanegra. Miembro del Colegio oficial de DN de Cataluña (CAT000502).

# Plan de Estudio

El Plan de estudios está diseñado y elaborado por nuestro equipo docente con el objetivo de facilitar a los alumnos los contenidos de una forma práctica, fácil y amena. En toda nuestra formación hacemos uso de la tecnología más avanzada en formación en línea y mantenemos actualizados todos nuestros contenidos formativos.

Módulo 1  
Embarazo saludable.

Módulo 2  
Lactancia. Todo lo que se necesita saber.

Módulo 3  
Emociones durante el embarazo y el postparto.

# Plan de Estudio



## Módulo 1

### Embarazo saludable

- Etapas del embarazo.
- Nutrientes indispensables.
- Progresión de la subida de peso .
- Toxicoinfecciones. Alimentos prohibidos.
- Suplementación necesaria durante el embarazo.
- Posibles complicaciones.
- Menús para la mujer embarazada.

## Módulo 2

### Lactancia. Todo lo que se necesita saber

- Decisión de amamantar.
- Como amamantar.
  - Conceptos básicos.
  - Posturas y posiciones para amamantar.
- Subida de peso por parte del lactante.
- Composición de la leche materna.
- Conservación de la leche materna.
- Alimentación durante la lactancia.
- Organización alimentaria postparto.
- Menús para la lactancia.

## Módulo 3

### Emociones durante el embarazo y el postparto.

- Situación emocional en el embarazo.
- Situación emocional en la lactancia y post parto.
- Gestión emocional para cuidar tu alimentación.

# Contacto



## Más información e inscripciones

[www.nutritionalcoaching.com](http://www.nutritionalcoaching.com)

[info@nutritionalcoaching.com](mailto:info@nutritionalcoaching.com)

[formacion@nutritionalcoaching.com](mailto:formacion@nutritionalcoaching.com)

## Oficina España

C/Ángel Vidal 25 Bajos 1º - 08870 Sitges (Barcelona)

T +34 93 250 38 58 / +34 601 203 709

