



CURSO DE PREPARACIÓN PARA EL NACIMIENTO

El curso consta de **10 sesiones** de 2hrs. cada una.

No hay un orden específico para tomarlas, es decir, pueden integrarse en cualquier sesión y tomarlas en el orden que les convenga según horarios disponibles.

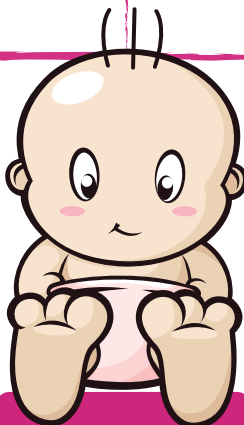
CONOCER Y DISFRUTAR EL EMBARAZO (2 sesiones)

CAMBIOS Y SALUD EN EL EMBARAZO

- Cambios físicos y emocionales del embarazo en la pareja
- Cuidados prenatales
- Seguimiento médico
- Signos y síntomas de alarma durante el embarazo
- Nutrición en el embarazo
- La sexualidad en el embarazo
- Cómo cuidar tu cuerpo

VÍNCULO PRENATAL Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

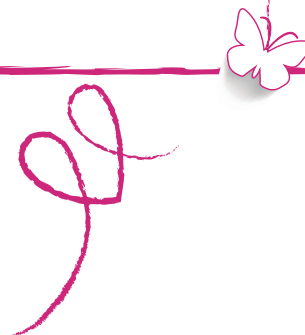
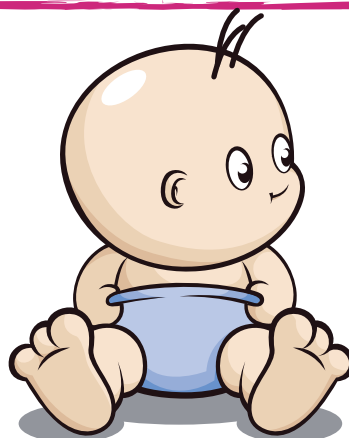
- Desarrollo fetal intrauterino
- Qué siente el bebé en el útero
- Emociones maternas
- Vínculo prenatal
- Relajación Auditiva
- Relajación por medio del tacto / rebozo
- Relajación visual y puntos focales
- Periné Femenino



tel.102.13.60

VIVIR EN Plenitud el nacimiento (4 sesiones)

PARTO IDEAL & MIEDO AL DOLOR	PARTO I. QUÉ SUCEDE EN EL PARTO? FASES Y ETAPAS	PARTO II. MANEJO DE TRABAJO DE PARTO	PARTO III. MAMÁ Y BEBÉ EN EL HOSPITAL
• La importancia de prepararse para el nacimiento. • Plan de Parto. • Beneficios del parto natural para mamá y bebé. • Miedo al dolor de parto aspectos físicos, emocionales y culturales. • Que necesito llevar al hospital, haciendo maletas.	• Señales de trabajo de parto. • Fase latente del trabajo de parto. • Manejo del trabajo de parto casa y signos de alarma. • Cuando irse al hospital. • Fase activa del parto: Opciones en el sitio en que ocurrirá el nacimiento. • Transición : Sensaciones, emociones y recursos. • Segunda Etapa del Trabajo de Parto. Pujo Fisiológico y Pujo Dirigido • Tercera Etapa del Trabajo de Parto: Alumbramiento.	• Receptores sensoriales y cómo utilizarlos durante el trabajo de parto. • Medidas de confort y manejo del dolor. • Respiraciones Lamaze. • Recursos para contribuir al nacimiento saludable. • Posturas para favorecer el parto y el pujo fisiológico. • Uso del rebozo en el parto.	• Contacto piel con piel. • Atención médica al recién nacido. • Alojamiento conjunto. • Rutinas hospitalarias: -Inducción -Episiotomía -Tactos -Cesarea -Forceps



DESPUÉS DEL NACIMIENTO

LACTANCIA MATERNA	CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO	POSTPARTO	VARIANTES EN LA ATENCIÓN AL NACIMIENTO
• El inicio exitoso de la lactancia y estrategias para amamantar. • Ventajas de la Lactancia materna. • Mitos y realidades • Problemas comunes en la lactancia y como solucionarlos. • Conservación y Almacenamiento de la leche materna.	• Características físicas del recién nacido. • Cuidados del recién nacido • Signos de alarma en el recién nacido. • Baño del bebé.	• El bebé en casa y sus desafíos. • Ya somos "papás" cambios en la relación de pareja. • Baby blues • Depresión postparto • Cuidados maternos en el postparto	• Parto vertical. • Parto en agua. Beneficios y normas de atención. • Cesárea humanizada. • Parto medicalizado. • Normas para atención humanizada al nacimiento.

