

# CURSO PREPARACIÓN AL PARTO, POSTPARTO Y LACTANCIA



Curso de 14 horas que se imparte durante un fin de semana: viernes tarde, sábado mañana y domingo mañana, distribuyéndose en 3 módulos:

## Módulo 1: EL PARTO

Durante la tarde del viernes hablaremos sobre la **fisiología** del proceso del parto, qué vas a sentir durante cada fase y de qué recursos puedes disponer para transitar cada etapa. Entender el significado de las sensaciones que van a ir surgiendo durante el parto nos ayuda a afrontarlo sin miedo. Practicaremos visualizaciones, anclajes, mindfulness, respiraciones, vocalizaciones y meditaciones como herramientas para afrontar el dolor.

Os informaremos de cómo facilitar el proceso natural del parto y cual es la evidencia sobre la atención al parto para que puedas completar tu **plan de parto** con un modelo que te aportaremos.

## Módulo 2: MOVIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO

El sábado por la mañana será muy práctico. Se hará gran trabajo corporal para conectar y conocer cómo funciona la **pelvis**, el **suelo pélvico** y la **respiración**. Utilizaremos filball, discos de equilibrio, telas, sacos de castañas, cintas, pelotas... Hablaremos sobre la importancia del **movimiento** y exploraremos **posiciones** para el parto. Se abordará la importancia del papel de la pareja y cómo puede **acompañar**.

## Módulo 3 : POSTPARTO Y LACTANCIA

Es importante dedicar un módulo para hablar del **postparto**, tanto a nivel físico (recomendaciones, signos de alarma..) como emocional. Os aportaremos un Plan de postparto para que podáis valorar y organizaros en esta etapa.

Aprenderás sobre **lactancia materna** y cómo evitar complicaciones que a menudo desembocan en un cese de lactancia. También abordaremos temas como la **suplementación** y **cuidados del recién nacido** para que te sientas confiada en esta etapa.

