

Programa de Curso Intensivo sobre

PREPARACION AL NACIMIENTO **con énfasis en métodos prácticos para sentir apoyada durante la labor y parto**

Introducción

Que nos prepara en la vida para parir?

Es importante el camino que toma el bebe para nacer?

Que forma de nacer es mejor?

Postura, estiramientos, consciencia corporal

Movimientos integrativos para asimilar mejor los nuevos conocimientos

Cambios en el cuerpo, nutrición y aumento de peso

Anatomía (reproductiva)

Factores que influyen en el parto que tendrás con o sin tu voluntad

Como son las contracciones

Cuanto dura el parto, señales del inicio, fases y etapas, cuando ir al hospital

Practicamos la resistencia mental y física

Invitamos al bebe a participar en la clase

Balance y como negociar el apoyo que necesitamos con nuestra pareja

ALMUERZO (una hora)

Fortalecemos nuestra voz intuitiva

Llegada al hospital

Intervenciones medicas y plan de preferencias

Rol del acompañante: El Gran Protector

El tacto ligero y nutritivo

Posiciones para mayor comodidad y progreso

Comunicación con el equipo sanitario

Respiraciones en pareja

Posturas para conexión

Ejercicios para unificar y afirmar la red de apoyo entre los compañeros del curso

Preguntas sobre la expulsión y el primer encuentro

Repaso y cierre