

# CURSOS DE PREPARACIÓN AL PARTO

Geovanni Papini 255, entre Inglaterra y Novelistas Col. Jardines Vallarta, Zap. Jal.

Tel. 3313939454

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



3334052340

Nacer en Conciencia



*Muchas felicidades por su embarazo!  
gracias por interesarse en nuestro curso*



NACER EN CONCIENCIA

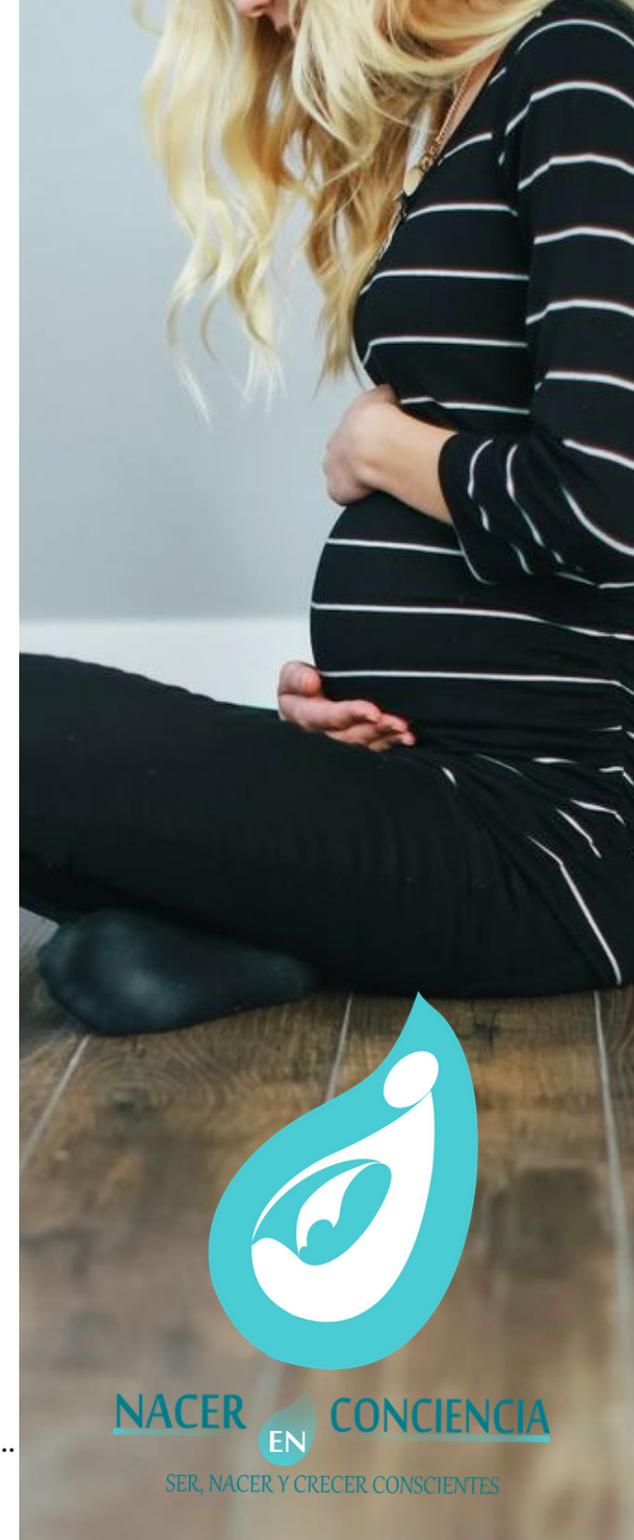
SER NACER Y CREAR CONSCIENTES

POR QUE LA PREPARACIÓN NOS PERMITE TOMAR DECISIONES RESPONSABLES

# CURSO DE PREPARACIÓN AL PARTO

*El curso de preparación te ayuda a vincularte con tígo misma, con tu pareja y con su bebé, te ayudará a aprender todo acerca de estas etapas, desmitificar, aclarar dudas, darte seguridad y confianza en tí misma sobre tu capacidad para gestar, parir, amamantar y criar a tu bebé, proporcionándote información sobre opciones de parto y las herramientas que potencian y facilitan el parto natural, ejercicios prácticos de confort en el parto, ejercicios de respiración, relajación, concentración, reflexión y vinculación, asesoría en lactancia y cuidados del recién nacido, dónde la pareja (fortalezca su relación y puedan disfrutar juntos al máximo él momento más importante de sus vidas) o acompañante, siempre es involucrado y conoce su rol, para apoyarte y valorarte.*

NO NACE SOLO UN BEBE, TAMBIEN NACE UNA MAMÁ, UN PAPÁ, UNA FAMILIA...



NACER EN CONCIENCIA

SER, NACER Y CRECER CONSCIENTES



## Porque hacerlo?

*La gestación debe ser siempre un proceso vigilado y controlado por los profesionales de la salud evitando las complicaciones, preservando y asegurando la salud de mamá y bebé es así como el "curso de preparación para el parto" es una herramienta útil en la enseñanza a los futuros padres acerca de este proceso además se debe realizar una preparación, cognitiva; información completa y veraz, física; ejercicios, posición, hidratación..., para disminuir el dolor y estar más relajada, psicológica y emocional; para disminuir los miedos, la ansiedad durante el embarazo, trabajo de parto, parto y postparto, lo que conlleva a disminuir significativamente las intervenciones innecesarias.*

*Además éste espacio debe ser aprovechado para dar orientación a los padres; acerca de cuidados de la madre y del recién nacido, acerca de la lactancia, planificación familiar y otros temas de interés para las maternas, como desmentir mitos en relación al embarazo y el nacimiento.*

EL EMBARAZO Y EL PARTO SON PROCESOS NATURALES Y SALUDABLES!!!



NACER EN CONCIENCIA  
SER MADRE Y CRECER CONSCIENTES



# Cómo es el curso?

*Es un curso teórico práctico que se le enseña a los futuros padres la fisiología del proceso, ejercicios que mejoran el tono muscular y la resistencia física, y diversas técnicas de respiración y relajación que le permiten a la futura madre disminuir el dolor y el miedo durante el parto y aumentar la participación y cooperación de la mamá en el trabajo de parto y el parto junto a su bebé.*

*Los cursos son en pareja, son bienvenidas madres solteras (solas o acompañadas), el acompañante puede ser quien tu gustes, de preferencia quien te va a acompañar en el parto.*

SI LA MUJER CONFÍA EN SU CUERPO Y SE LE DA SU ESPACIO, SABE PERFECTAMENTE CÓMO PARIR A SU BEBE.

# CONTENIDO DEL CURSO

*1.- Cambios Físicos y Emocionales, otras cosas que debes saber*

*2.- Nutrición Y Ejercicios*

*3.- Trabajo de Parto 1, miedos y relajación*

*4.- Opciones de Parto e Intervenciones Médicas*

*5.- Relación de pareja, comunicación y problemas emocionales*

*6.- Trabajo de Parto 2 y Medidas de Confort y la respiración*

*7.- Nacimiento y Recién Nacido (lista para llevar)*

*8.- Post – Parto y Lactancia, (plan de parto)*

CON LA SUFICIENTE INFORMACIÓN HAY SUFICIENTES OPCIONES...



# Temario de curso para el parto

## 1.- Cambios Físicos y Emocionales, otras cosas que debes saber

- Se presentan muchos cambios y síntomas durante el embarazo como, náuseas, vómito, agruras, mareo, dolor de espalda, dolor púbico, disnea, edema, estreñimiento e insomnio te decimos porque sucede y que te puede ayudar.
- Cuando llamar al médico y signos de alarma.
- Emociones, preocupaciones, miedos y sentimientos nuevos

## 2.- Nutrición Y Ejercicios

- Modificaciones en la alimentación, número, cantidades y alimentos que eliminaras, disminuirás y aumentarás
- Alimentos que proporcionan mayor energía, calcio, proteínas, vitaminas y minerales, carbohidratos integrales, grasas buenas.
- Rutinas de ejercicios; caminando, sentada, semiacostada que puedes hacer y los que debes evitar.

## 3.- Trabajo de Parto 1, miedos y relajación

- Primera y segunda etapa de trabajo de parto, invita a tu pareja a ayudar (el bebé es de ambos), masaje para disminuir la tensión de la columna, recursos para mejorar la relajación (aromaterapia, visualizaciones, frases positivas, masajes).

## 4.- Opciones de Parto e Intervenciones Médicas

- Plática de las opciones de parto (parto natural convencional, parto medicalizado, parto humanizado, parto en agua, bloqueo peridural, cesárea y cesárea humanizada.
- Participación del médico y dudas de las intervenciones,
- Práctica de ejercicios.

**NACER** **EN** **CONCIENCIA**

AUNQUE EL PARTO ES UN PROCESO INTENSO, NINGUNA CONTRACCIÓN ES MAS FUERTE Y PODEROSA QUE TÚ

# Temario de curso para el parto

5.- Relación de pareja y con otras personas, comunicación y problemas emocionales, práctica de ejercicios.

- Como es la relación con tu pareja, con tu madre, con tu padre, con tus hijos
- Que opinan de este tema tu pareja y familiares que pueden intervenir
- El embarazo fue planeado, como se enteraron, como fue aceptado y esto mismo como fue contigo y tu pareja
- Como fueron tus embarazos pasados y como los viviste

6.- Trabajo de Parto 2 y Medidas de Confort y la respiración

- Expulsión y alumbramiento
- Que está sucediendo, que puede sentir ella, que puede hacer ella, que puede hacer él
- Masajes, visualizaciones, ejercicios, pelota, aromaterapia, escoger el lugar y ambientación del lugar
- Técnicas de respiración

7.- Nacimiento y Recién Nacido (lista para llevar)

- Que está sucediendo, que puede sentir ella, que puede hacer ella, que puede hacer él
- Qué pasa con el recién nacido y que debo hacer, cuales son los cuidados iniciales y cuales en casa, como es el desarrollo del bebé.

8.- PostParto y Lactancia, (plan de parto)

- Porqué son importantes esos 40 días, que está pasando en el postparto, depresión postparto, ejercicios postparto
- Beneficios de la lactancia, tiempos de la lactancia, técnicas de lactancia, problemas frecuentes de la lactancia, mitos y realidades de la lactancia.

RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN... PARA FLUIR A SU RITMO... DE TU BEBE, TU CUERPO...

NACER EN CONCIENCIA

# Descripción fechas y horarios?

*Son 8 sesiones y tienen una duración aproximada de 90 a 120 min. y comienzan a partir de las 7:30 hrs. los martes ó los jueves y los sábados a las 5:00p.m.*

*Los cursos sabatinos intensivos son de 2 sábados con duración de 3 a 4 horas de 10:00a.m. a 1:00 ó 2:00p.m.*

*Pregunta por fechas de inicio de cursos.*



**NACER EN CONCIENCIA**

SER, NACER Y CRECER CONSCIENTES

DARSE EL TIEMPO, EN PAREJA, A TI, EN ESTE PROCESO, LE DARÁN BENEFICIOS INMENSOS AL BEBE, LA FAMILIA Y TU CUERPO

# Cuándo comenzar, para quién está hecho?

*Pueden iniciar cuando lo desees pero, mientras más pronto mejor. El curso está diseñado para todas las parejas que esperan un bebé sea cual sea la forma de nacer, también es muy importante cuando será cesárea.*

*Los cursos son en pareja, son bienvenidas madres solteras (solas o acompañadas), el acompañante puede ser quien tu gustes, de preferencia quien te va a acompañar en el parto.*

*Siempre tendrán la posibilidad de recuperar clases perdidas o bien adelantar clases para terminar con tiempo e incluso repetir las clases. También podemos ofrecerles un curso a su medida, desde uno intensivo (todo en un mes), hasta uno personalizado que se adapte a sus necesidades.*



# Justificación y objetivos



México ocupa los primeros lugares de cesáreas en el mundo (el primer lugar hace 2 años) y Guadalajara es donde más se realizan, a pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda como máximo de cesáreas el 15% del total de nacimientos, en México más del 60% de los bebés nacen por medio de esta cirugía (en medios privados hasta un 90%) siendo más frecuente en personas de clase alta y mayor nivel de "educación".

Resulta evidente la necesidad de promover el parto humanizado, sin embargo, un curso psicoprofiláctico no sólo consiste en la preparación para un parto natural, sino también en una experiencia de aprendizaje integral de la pareja para hacer del embarazo, el nacimiento y la lactancia una vivencia única, completa y gratificante, sea la vía o forma que sea incluso (o más importante) si es cesárea.

TENGO UN 85-95% DE PROBABILIDAD DE TENER UN PARTO SALUDABLE!!

# Curso & intervenciones

La preparación al parto (la palabra psicoprofilaxis significa “prevención con la mente”), es un curso que ayuda a utilizar la mente y nuestros pensamientos, junto con medidas de confort, y todo el conocimiento necesario para tomar decisiones responsables, encaminadas a evitar intervenciones y complicaciones para lograr tener un parto saludable, natural, disfrutable y enriquecedor para la pareja.

Es importante que la doula y la pareja acepten la indicación médica de la cesárea si es necesaria para la salud de mamá-bebé (en la actualidad entre el 80-90% de las intervenciones son innecesarias). No debemos olvidar que el objetivo principal es el bienestar de la madre y de su hijo. Recuerda que no importa cómo suceda: el nacimiento será una experiencia bella y única de cualquier manera.



**NACER** **EN** **CONCIENCIA**  
SER, NACER Y CRECER CONSCIENTES

VIVE Y DISFRUTA AL MÁXIMO LA EXPERIENCIA MÁS INTENSA DE TU VIDA... EL NACIMIENTO DE TU BEBE.

# Reflexión!

*Pocos panoramas más peligrosos que estar en las manos de un doctor que no se atreve a poner en duda sus conocimientos. Ese doctor no está preparado, sino programado para la repetición, pero no toda la culpa la tiene el obstetra intervencionista.*

*La amenaza se concreta cuando el paciente asume el rol del irresponsable, desinformado y temeroso doliente que se pone en las manos del médico con la misma sumisión irracional que presentaría ante cualquier brujo: diciendo cúreme, sálveme, haga nacer a mi hijo.*

*Pregunta por fechas de inicio de cursos ó cualquier duda, estamos a tus órdenes.*

**Geovanni Papini 255, Col. Jardines Vallarta, Zap. Jal.**

Tel. 3313939454

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



3334052340

Nacer en Conciencia



**NACER EN CONCIENCIA**

SER, NACER Y CRECER CONSCIENTES



# Curso de preparación al parto

## Inicios y promociones

*Pregunta por fechas de inicio de cursos.*

PRIMERA  
CLASE  
DE PRUEBA  
SIN COSTO



*cualquier duda, estamos a tus órdenes.*

Geovanni Papini 255, entre Inglaterra y Novelistas Col. Jardines Vallarta, Zap. Jal.  
Tel. 3313939454 [www.nacerenconciencia.com](http://www.nacerenconciencia.com)



**Puedes  
repetir las  
clases**

cada que lo desees  
o lo necesites



**3334052340**

Nacer en Conciencia 

# CURSOS DE PREPARACIÓN AL PARTO

INICIAMOS

RESERVA Y OBTÉN

**20%**

DE DESCUENTO

JUEVES 15 DE NOV.

7:30 P.M.

SÁBADO 10 DE NOV.

5:00 P.M.

SESIONES SEMANALES

Geovanni Papini 255, entre Inglaterra y Novelistas Col. Jardines Vallarta, Zap. Jal.

Tel. 3313939454

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



**3334052340**

Nacer en Conciencia

