



PREPARACIÓN AL PARTO Y POSTPARTO PRESENCIAL

Centro *En la Ola* C/Ucrania 1, Alcalá de Henares

Sábado 10 - 18:30

Domingo 10 - 17:30



EMBARAZO Y PARTO

- Anatomía embarazo y parto.
- Conciencia corporal.
- Proceso de parto.
- Gestión del dolor.
- Recursos. Epidural.
- Complicaciones de parto.
- Taller de parto activo con acompañante.



POSTPARTO

- Postparto: mamá, bebé, pareja-familia.
- Taller teórico práctico de lactancia materna, y artificial.



**FIN DE SEMANA
INTENSIVO
+ ACCESO
CURSO ONLINE**

CONTENIDO ADICIONAL

Acceso durante 9 meses al curso online "Parto y conexión, con evidencia y emoción", para completar información. Pincha en el enlace para ver el contenido. El presencial es más vivencial.



NAZA OLIVERA BELART

Matrona e IBCLC [**@comadronaenlaola**](https://www.comadronaenlaola.com)



[WWW.COMADRONAENLAOLA.COM](https://www.comadronaenlaola.com)



DETALLES

El curso presencial consiste en un fin de semana intensivo, en el centro En la Ola, en Alcalá de Henares, zona la Garena. Calle Ucrania 1. Aparcamiento libre.

Transporte público: parada de Renfe Cercanías, La Garena + 20 minutos a pie.

Horario de mañana de **10 a 14** horas con descanso a las 12:00. Café en el propio centro, o tenéis al lado: Café Orlando López, famoso por su café.

Para comer en la zona:

- La Fábrica Gastrobar
- Café Orlando López
- Mercadona
- Parque al aire libre



A 10 minutos caminando: Taberna griega

Os recomiendo reservar.

Horario de tarde: 15:30 a 18:30 horas **el sábado:** de 15:00 a 17:30 **el domingo.**

Es importante venir en ropa cómoda ya que son muchas horas y haremos muchas partes con movimiento y práctica.

Es una preparación al parto pensada en pareja o con acompañante. Pero también sin ella. El acceso al curso online Parto y conexión, completa la información para centrarnos en lo más práctico en la parte presencial. Puedes ver el contenido pinchando aquí. El acceso al curso online dura 9 meses. Tiene sesiones en directo para resolver dudas una vez al mes para embarazo y una vez al mes para postparto. El acceso se abriría una vez formalizado el pago del curso con el email que me indiquéis.

RESERVA Y PAGO

El precio del curso presencial de fin de semana es de 260 **euros**. **Para formalizar la reserva de plaza es necesario realizar el pago completo mediante transferencia bancaria. Una vez realizado, envíame el comprobante para darte acceso al contenido online.**

IBAN: **ES64 0019 0352 0140 1003 5411** - Nazareth Olivera Belart

CANCELACIONES: En caso de necesidad de cancelar un curso ya pagado, por favor ponte en contacto conmigo lo **ANTES** posible. Se devolverá el importe íntegro hasta 2 semanas antes del curso para que yo pueda ocupar la plaza. Si se ha hecho uso del curso online, se descontará su importe (120 euros). En caso de cancelar con menos tiempo de antelación no se devolverá el importe salvo causas clínicas mayores. Tampoco se devolverá el importe sin aviso de no asistencia.

Si necesitas factura: coméntamelo para realizártela. En caso de tener seguro privado de reembolso os cubrirán parte.

PROGRAMA DETALLADO PRESENCIAL

EMBARAZO Y PARTO

- Anatomía en embarazo y proceso de parto.
- Conciencia corporal.
- Proceso de parto: pródromos, dilatación, nacimiento.
- El dolor en el proceso de parto.
Recursos. Parto sin epidural.
Parto con epidural.
- Alumbramiento de la placenta.
Pinzamiento de cordón.
- Taller de parto: pelota, movimiento, masaje, recursos, presencia...
- Complicaciones: pródromos insidiosos, parto instrumental.



DIA 2 - POSTPARTO



- Cesárea.
- Taller de lactancia:
 1. Lactancia materna: fisiología, agarre, postura.
 2. Complicaciones iniciales: herramientas.
 3. Bases de una correcta lactancia con leche de fórmula.
- Cuidados de mamá y bebé, prueba de porteo.



¡NOVEDAD!



Incluye libro cuaderno Preparación al parto

EN CONEXIÓN

**PARTO
MI POSTPARTO
BEBÉ
LACTANCIA**

PREPARACIÓN AL PARTO

Naza Olivera
Comadrona en la ola

EN CONEXIÓN

COMADRONA EN LA OLA

Movimiento: Innato. Surge de la pelvis. Del bebé que busca nacer. No se aprende ni se lleva en una lista. Siente.

BALANCEO **RITMO**

EN CONEXIÓN

COMADRONA EN LA OLA

EL PARTO SUCEDE ... A NIVEL:

- Hormonal
- Emocional-mental
- Físico-anatómico

Todos los aspectos son igual de relevantes. Ninguno va por su cuenta.

Recuerda que el parto no es una pelvis ósea. Es todo tu cuerpo. Tu musculatura abdominal, tu diafragma respiratorio, tu suelo pélvico, tu columna, y todo el movimiento que ayuda a tu bebé a encontrar su camino. Los bebés se adaptan al espacio que le es dado.

PELVIS ÓSEA

MUSCULATURA POSTERIOR

EL ESPACIO DE TU BEBÉ: MÚSCULOS, LIGAMENTOS, HUESO, ÓRGANOS...

PIELES: MARCA EL CAMINO AL BEBÉ

SACRO: DEBE SER MÓVIL. LA VIDA MODERNA LO BLOQUEA

Necesitamos movernos, perdernos movilidad en posiciones estáticas mantenidas.

El día del parto hay hormonas pero necesitamos cuidar la anatomía.

EN CONEXIÓN

COMADRONA EN LA OLA

El motor del parto: las contracciones uterinas

contracción relajación contracción relajación

Las contracciones son olas. Vienen y van. Cada ola te acerca más a la orilla. La orilla donde te espera tu bebé. No luches contra las olas. Ve con ellas.

El útero es un órgano contráctil de tejido muscular.

RESPIRO/VOCALIZO/GRITO

RESPIRO

DESCANSO RESPIRO

Suelen empezar: suaves, cortas, espaciadas. Van a más largas, más intensas y más frecuentes.

Contracción = apertura. Piensa en apertura con cada una. La cabecita del bebé ayuda en la distensión.

Contracción: no es negativo. Piensa en apertura

EN CONEXIÓN

COMADRONA EN LA OLA

Recuerda que: los pujos aprendidos en caso de epidural a veces funcionan pero muchas veces no. Los partos no son todos iguales, ni cumplen una norma. Qué efecto hace la epidural, qué sensación tenemos, cómo está nuestro suelo pélvico y el abdomen. Qué tan integrado tenemos realmente la activación del abdomen sin cerrar el periné aspirando hacia arriba a nuestro bebé. Cómo está colocado el bebé. Inciden tantas cosas, ¡ojalá dependiese solo de practicar! El parto no se puede practicar. Su contexto hormonal es único y todas las variantes importantes. Las matronas queremos ayudarnos y somos las únicas profesionales especializadas en parto normal. Probaremos diferentes pujos y posiciones hasta encontrar la que ayude a tu bebé a nacer.

Aro de fuego
Máxima distensión del periné. Quema, arde...es el final. Puedes hacerlo.

desgarro

- El masaje perineal puede disminuirlo. Depende de genética, parto, expulsivo...
- 40% mujeres tendrán algún tipo de desgarro o II (leve).
- Es ya un desgarro de II grado
- Un periné íntegro no es una meta ni un desgarro un fracaso
- Suelen dar menos dolor a corto y largo plazo

episiotomía

- Solo si necesidad de ayudar al bebé a nacer de inmediato/instrumental
- El masaje perineal NO la previene
- Suele dar más dolor a corto y largo plazo
- Debe ser altamente restrictiva
- Las tasas hospitalarias hablan mucho de su buena/mala asistencia

El cuidado del suelo pélvico es toda la vida. No todo es por el parto. Creamos en la anatomía y fisiología de las mujeres.

MIS RECURSOS

ESCALERA DE RECURSOS PARA EL DOLOR

EPIDURAL

WALKING EPIDURAL

ÓXIDO NITROSOS

AGUA BAÑERA-BAÑERA

MASAJES REBOZO

MOVIMIENTO

RECURSOS PROPIOS

RESPIRACIÓN

VISUALIZAR

FOCALIZAR

CONTAR

DISTRACCIONES

CONFORT

