



# CONTENIDO PREPARACIÓN AL PARTO ONLINE

Evidencia y emoción



## INFORMACIÓN PREVIA

- Bienvenida
- ¿Cómo funciona el curso online?
- Responsabilidad
- Funcionamiento de los comentarios y foro1 Tema
- Funcionamiento de los comentarios y foro
- Reuniones online mensuales y grupos telegram

## EMBARAZO - CUIDADOS Y CAMBIOS

- Seguimiento de embarazo por trimestres
- Anatomía embarazo y parto
- Cambios fisiológicos y principales "molestias" del embarazo14 Temas
- Cambios fisiológicos y principales "molestias" del embarazo
- Empezamos observando nuestra postura
- Conozco a fondo mi pelvis ósea y sus tejidos blandos
- Conozco a fondo mi pelvis ósea y sus tejidos blandos
- Sentarnos mejor
- Abdomen pendular
- Cinturón (o fular) pélvico: aliviar el peso
- Posición descanso y dormir
- Algunas técnicas para embarazo y parto: estirar, relajar, y hacer espacio al bebé.
- Las técnicas paso por paso
- Sobre ejercicio y embarazo
- Propuestas de movimiento y conexión desde casa

## NUTRICIÓN Y EMBARAZO

- Recomendaciones básicas: nutrición y embarazo
- Suplementación embarazo
- Diabetes gestacional
- Preeclampsia
- Bebé PEG (Pequeño para edad gestacional) y CIR





# CONTENIDO PREPARACIÓN AL PARTO ONLINE

Evidencia y emoción



## **POSICIONES DEL BEBÉ**

- Mapeo del Vientre
- Dibujar a partir del mapeo
- Movimientos cardinales del bebé

## **PROCESO DE PARTO Y NACIMIENTO**

- Parto y nacimiento
- El parto es un baile hormonal
- Tapón mucoso
- Pródromos normales de parto
- Rotura de la bolsa
- Contracciones del útero
- Proceso de dilatación
- Desgarro perineal vs episiotomía
- Alumbramiento de la placenta
- Pinzamiento del cordón: la sangre, es del bebé.
- Parto en el agua
- Plan de parto y nacimiento
- Estreptococo y parto
- Parir y nacer en casa
- Casas de parto

## **PARTO INSTRUMENTAL Y POR CESÁREA**

- Parto instrumental
- El proceso de cesárea

## **EL DOLOR EN EL PARTO**

- El dolor en el parto
- Escalera de manejo del dolor
- Video de parto: manejo propio del dolor
- Parto con epidural
- Dolor punzante en pubis





# CONTENIDO PREPARACIÓN AL PARTO ONLINE

Evidencia y emoción



## **POSICIÓN DEL BEBÉ Y PROGRESO DEL PARTO**

- Pródromos insidiosos y malposiciones en el parto

## **SEMANA 41 DE EMBARAZO**

- Inducción de parto
- Desprendimiento de membranas
- Proceso de inducción de parto

## **TALLER DE PARTO ACTIVO**

- Invitación a movernos para sentir el parto
- Parimos

## **MASAJES EMBARAZO Y PARTO**

- Masaje y aromaterapia: embarazo y parto
- Masaje isquiones embarazo y parto
- Masaje para el parto

## **MASAJE PERINEAL DESDE UNA FISIOTERAPIA RESPETUOSA**

- Masaje perineal, epi-no y episiotomías.
- Masaje perineal con Sandra Gómez, Fisioespecialistas
- Masaje perineal con Laura Rojas, En suelo Firme

## **BLOQUE DE RELAJACIÓN, CONEXIÓN, Y HERRAMIENTAS**

- Respiración: embarazo y parto
- Sonidos y voz en el parto
- Visualización las Olas
- Al otro lado de la piel – Tanit Navarro
- Meditación “El balanceo”





# CONTENIDO PREPARACIÓN AL PARTO ONLINE

Evidencia y emoción

## **POSTPARTO: UNA ETAPA COMPLETAMENTE DIFERENTE**

- Postparto en la madre
- DESCARGA: Cuidados de la madre los primeros días postparto.
- Mi plan de postparto
- Nuestro recién nacido
- El bebé recién nacido es inmaduro e indefenso
- El dolor en los bebés: los cólicos no son normales
- Introducción al porteo
- Enlaces de interés bebés – Primeros auxilios – BLW

## **LACTANCIA MATERNA**

- Amamantar debe ser siempre un deseo, nunca una presión. Introducción a la lactancia
- Inicio de la lactancia y primeras tomas
- Agarre y posición: la base de la lactancia
- Complicaciones: dolor, frenillo corto, bebé que no coge peso
- Complicaciones II: Grietas, ingurgitación, mastitis. Separación
- ¿Tengo un plan de lactancia? Otros recursos
- Extracción prenatal de calostro
- Posiciones de lactancia
- Posición biológica
- Compresión en C
- Suplementar al pecho
- Biberones
- Extracción de leche y extracción poderosa
- Link guía PRIOAM manejo de mastitis
- Obstrucciones de repetición
- Lactancia materna diferida y lactancia mixta
- APLV: Alergia a la proteína de leche de vaca
- APLV y anquiloglosia.
- Sesión especial: lactancia y vuelta al trabajo con Gemma López



# CONTENIDO PREPARACIÓN AL PARTO ONLINE

Evidencia y emoción

## **LACTANCIA ARTIFICIAL**

- Sobre leches de fórmula y tipos
- Composición de la leche artificial y bibliografía.
- Lactancia artificial: también a demanda y regulada por el bebé
- Sobre biberones y tetinas
- Cómo preparar la leche: seguridad y comodidad
- Dar el biberón, guiados por el bebé
- Cachivaches para lactancia artificial que nos pueden facilitar la vida
- La anquiloglosia y otros problemas de succión, que también afectan al bebé que toma biberón
- Mantener una lactancia mixta

## **BEBÉ DE NALGAS, PROPUESTA**

Bebé de nalgas, posible aproximación