



# PREPARACIÓN AL PARTO Y POSTPARTO PRESENCIAL

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

Sábado 10 - 18:30

Domingo 10 - 15:00



## EMBARAZO Y PARTO SÁBADO

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



## POSTPARTO DOMINGO

Postparto:

- Cuidados del bebé
- Cuidados de mamá.
- Taller teórico práctico de lactancia materna, y artificial.



**FIN DE SEMANA  
INTENSIVO**

**+ ACCESO  
CURSO ONLINE**

## **ACCESO OPCIONAL**

Acceso opcional al curso online Evidencia y emoción, para completar, repasar y compartir, toda la información. Con dos encuentros online mensuales.

**NAZA OLIVERA BELART**

Matrona e IBCLC **@comadronaenlaola**



WWW.COMADRONAENLAOLA.COM





# DETALLES

El curso presencial de fin de semana, es un formato intensivo.  
Se realiza en el centro **En la Ola, en Alcalá de Henares: C/ Ucrania**

1. Aparcamiento libre. Transporte público: parada de Renfe Cercanías  
- La Garena + 20 minutos a pie.

## SÁBADO

**Horario de mañana: 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, os recomiendo reservar:**



- La Fábrica Gastrobar
- Café Orlando López
- Mercadona
- Taberna griega (a 10 minutos caminando)
- Parque al aire libre

**Horario de tarde:** 15:30 a 18:30 horas.

**DOMINGO de 10 a 15:** horas con descanso de media hora.

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





## CON EVIDENCIA Y EMOCIÓN: ACCESO ONLINE

- El acceso al curso online Con evidencia y emoción, completa, refuerza y repasa la información para centrarnos en lo más práctico en la parte presencial. Puedes ver el contenido pinchando aquí.
- El acceso al curso online dura 6 meses. Tiene sesiones en directo para resolver dudas una vez al mes para **embarazo y parto** y una vez al mes para **postparto**.

---

## RESERVA Y PAGO

**290 euros** con acceso al curso ONLINE 6 meses

**270 euros** SIN acceso al curso ONLINE

### CURSO PREPARACIÓN AL PARTO COMPLETO

**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 (100 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: la web te permite su descarga al hacer la compra.

**¿DUDAS? ¡Escríbeme!**  
**hola@comadronaenlaola.com**

# PROGRAMA DETALLADO PRESENCIAL



## DIA 2 - POSTPARTO

### EMBARAZO Y PARTO

- Anatomía en embarazo y proceso de parto.
- Conciencia corporal.
- Proceso de parto: pródromos, dilatación, nacimiento.
- Parto por cesárea.
- 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.

### Taller de lactancia:

- Lactancia materna: fisiología, agarre, postura.
- Complicaciones iniciales: herramientas.
- Bases de una correcta lactancia con leche de fórmula.
- Postparto de mamá
- Cuidados del bebé
- Prueba de porteo.



# Incluye cuaderno de trabajo

## Preparación al parto

### Sigue el programa del curso. Ten lo más importante **siempre** a mano.

#### EN CONEXIÓN



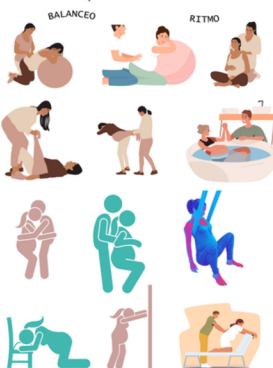
CUADERNO DE  
PREPARACIÓN AL PARTO  
Nazareth Olivera Belart

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.



Ali donde te lleva el cuerpo

EN CONEXIÓN



COMADRONA EN LA OLA

El motor del parto: las contracciones uterinas



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.



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



Contracción: no es negativo. Piensa en apertura



EN CONEXIÓN



COMADRONA EN LA OLA

EL PARTO SUCEDE ... A NIVEL:

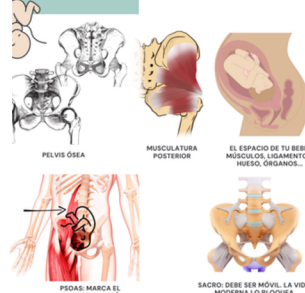
Hormonal

Emocional-mental

Físico-anatómico

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

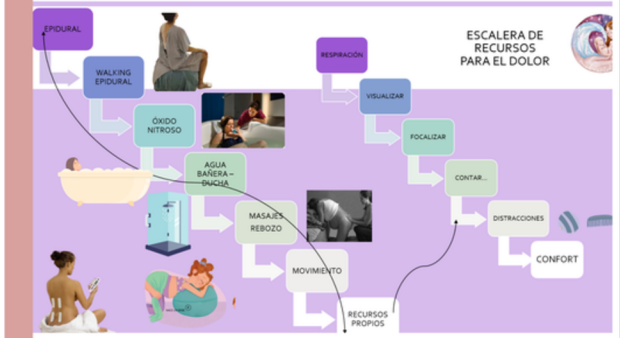
Recuerda que el parto no es una pelvis densa. Es todo tu cuerpo. Tu musculatura abdominal, tu diafragma respiratorio, tu suelo pélvico, tu columna... y todo el movimiento que ayuda a tu bebé a encontrar su camino. Los bebés se adaptan al espacio que le es dado.



Necesitamos movernos... perdemos movilidad en posiciones estáticas mantenidas. El día del parto hay hormonas pero necesitamos cuidar la anatomía.

#### MIS RECURSOS

ESCALERA DE RECURSOS PARA EL DOLOR



EN CONEXIÓN



COMADRONA EN LA OLA



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, qué 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.



desgarro

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

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



episiotomía

- Solo si necesidad de ayudar al bebé a nacer de inmediato/instrumental
- El masaje perineal NO la previene
- Es ya un desgarro de II grado
- Suele dar más dolor a corto y largo plazo
- Debe ser altamente restrictiva
- Las bases 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.



WWW.COMADRONAENLAOLA.COM