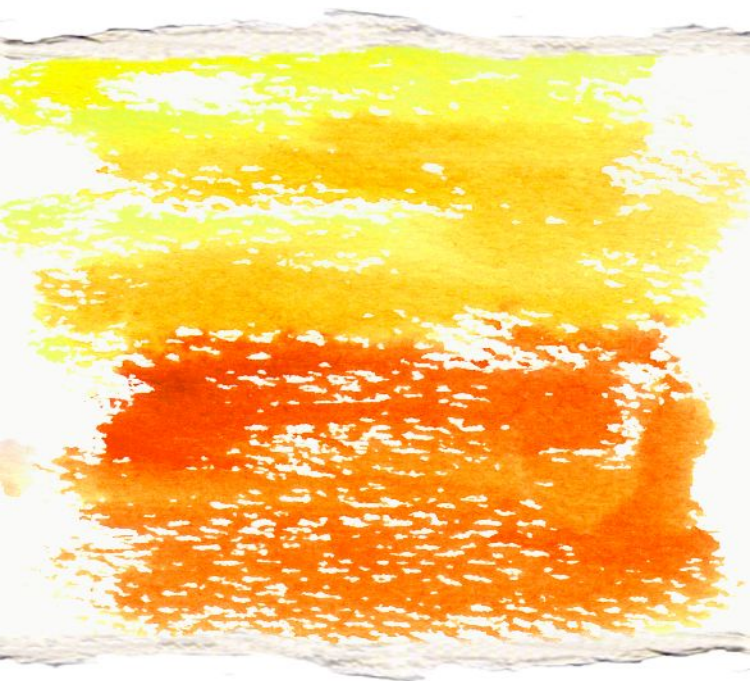




preparación al parto y al nacimiento



C/ Roques Baixes, 23 - 08295 Sant Vicenç de Castellet
Tel. 938330678 - www.migjorn.net

Un domingo de cada mes

Estos encuentros contemplan la integración de los aspectos teóricos y vivenciales, contactando conscientemente con los procesos vividos durante las diferentes etapas.

En el aspecto vivencial-corporal tenemos como objetivo:

La expresión y la respiración como vía de autorregulación

- Tacto, contacto y mirada. Comunicación verbal y no verbal
- La conciencia corporal para aumentar la capacidad de apertura y conexión con las propias sensaciones corporales y los ritmos vitales. Esto facilita el encuentro y la conexión con los propios recursos a la hora de afrontar situaciones como el dolor en el parto, la lactancia y las dinámicas que se dan a lo largo de este proceso
- A las parejas daros herramientas para facilitar estar bien con vosotros mismos, y a las mujeres para posibilitar un útero abierto, expandido, con más oxígeno y con mayor capacidad energética para un positivo desarrollo del bebé en el embarazo
- Si entendemos que los primeros momentos de la vida son la base para las próximas etapas que vendrán, vamos a trabajar elementos que ayuden a reforzar esta base segura desde el enlace, el apego y el contacto con el bebé, entendiendo las necesidades del bebé desde el útero materno hacia su progresiva separación y autonomía
- Facilitar la reflexión y la visión de los nuevos roles en la familia: El papel y la función del padre y el papel y la función de la madre

El programa puede vivir cambios según las necesidades y ritmos de cada grupo.

CASA DE NAIXEMENTS MIGJORN, SCCL

Centre autoritzat per a la assistència al part natural i domiciliari pel Departament de Salut de la Generalitat, inscrit en el Registre de Centres, Serveis i Establiments Sanitaris amb el nº E08682473

Primer domingo:

- Presentaciones (del grupo y del curso)
- El embarazo y los cambios vividos hasta ahora (físicos, emocionales, sociales) y las expectativas que existen frente al embarazo y el parto
- Somos una familia, nos re-conocemos
- La importancia del tacto y la mirada. La comunicación

Segundo domingo:

- Trabajo con el diafragma, ampliando espacios corporales
- Fisiología del parto
- Activando la mirada interior y la conexión con el bebé
- Cómo vivimos el dolor

Tercer domingo:

- El parto y el nacimiento
- El proceso del parto. Las diferentes fases. El preparto y el Trabajo del Parto
- ¿Cómo se anuncia el parto?
- Nuestra pelvis. ¿Cómo es? ¿Como reconoce esto? El periné. Los músculos del periné
- Trabajo de sensibilización y preparación al parto. Las diferentes posiciones para el parto
- La madre se abre para darle pasaje, el camino del bebé en el nacimiento

Cuarto domingo:

- Nacimiento y posparto
- El trabajo del parto
- ¿Qué complicaciones pueden surgir?
- Frente a la posibilidad de un traslado
- ¿Cómo recibimos al recién nacido?
- La lactancia materna. Beneficios, anatomía y fisiología, sus diferentes etapas
- Problemas más frecuentes. Trucos y soluciones

CASA DE NAIXEMENTS MIGJORN, SCCL

Centre autoritzat per a la assistència al part natural i domiciliari pel Departament de Salut de la Generalitat, inscrit en el Registre de Centres, Serveis i Establiments Sanitaris amb el nº E08682473

Quinto domingo:

- Encuentro con los acompañantes al parto. El postparto
- ¿Qué puede pasar? ¿Qué cuidados debemos tener? Las hormonas en el parto y después. Ayudas al posparto. Los primeros pasos hacia una lactancia exitosa

Sexto domingo:

- Recibimos y conocemos a los primeros bebés y compartimos sus experiencias vividas
- Profundizamos en los cuidados del postparto y en las necesidades de los primeros días de la criatura
- Cómo acogemos el llanto y las expresiones del bebé

Séptimo domingo:

- Nos reunimos nuevamente niños, madres y padres para compartir la experiencia de su llegada, sus primeros días, primeras semanas, primer mes
- Desarrollo psicomotor: cuál es el proceso natural de desarrollo de los niños y niñas
- Como respetar este proceso dando libertad de movimiento y un entorno favorable
- Cómo respetar y favorecer el ritmo individual y único de cada niño y niña

Octavo domingo:

- Prevención y apoyo a la salud de nuestros niños mediante la reflexología podal
- ¿Qué nos dicen los niños con sus enfermedades. Cómo tratarlas
- El sistema inmunitario y la vacunación

Noveno domingo:

- El masaje fisiológico de los bebés, vía de comunicación, potenciador del vínculo. Una herramienta para liberar tensiones y darles el punto de referencia de su propio cuerpo

Décimo domingo:

- Necesidades de la madre, del padre y del bebé. Temas de crianza desde la autorregulación
- Acompañar los procesos internos de los niños y niñas, su ritmo vital y sus necesidades básicas en la vida de hoy.

CASA DE NAIXEMENTS MIGJORN, SCCL

Centre autoritzat per a la assistència al part natural i domiciliari pel Departament de Salut de la Generalitat, inscrit en el Registre de Centres, Serveis i Establiments Sanitaris amb el nº E08682473