CURSO PRESENCIAL PARA PAREJAS

# Preparación al parto en pareja

## Preparad el cuerpo, comprended el proceso y aprended a acompañaros.

Una preparación práctica y multidisciplinar para llegar al nacimiento con información, recursos corporales y más confianza.

**Impartida por matrona y fisioterapeuta.**

**PRÓXIMAS EDICIONES**

Consulta fecha, horario y precio actualizados en centronacer.es o por WhatsApp.

**CONSULTAR / RESERVAR**

centronacer.es · 630 29 19 55

QUÉ VAIS A APRENDER

# Dos profesionales, una misma preparación

## Con la matrona

- Cómo reconocer el inicio del parto y cuándo acudir al hospital.
- Dilatación en casa y en el hospital: respiración, movimiento, posiciones y recursos para aliviar las sensaciones.
- Analgesia y epidural: opciones, qué esperar y posibilidades de movimiento.
- Expulsivo: posturas, respiración, pujo y cuidados del periné.
- Qué ocurre cuando el parto comienza con una inducción.
- Plan de parto y toma de decisiones.
- Primeras horas tras el nacimiento e inicio de la lactancia.

## Con la fisioterapeuta

- Conciencia corporal y suelo pélvico.
- Movilidad de pelvis y columna.
- Respiración y relajación.
- Movimiento y posiciones para el embarazo y el parto.
- Apoyos y cambios posturales.
- Masajes que practicaréis en pareja.
- Recursos corporales para aliviar tensiones.

**La idea no es memorizar un parto ideal.**

Es llegar con información y recursos para adaptaros a lo que ocurra.

EN PAREJA

# ¿Qué hago yo aquí?

**La persona acompañante también necesita prepararse.**

- **«Quiero ayudar, pero no sé cómo.»**
- **«No quiero quedarme mirando sin saber qué hacer.»**
- **«Me preocupa no saber cómo acompañarla cuando llegue el momento.»**
- **«Quiero participar de verdad y respetar lo que ella necesite.»**

## Durante el curso practicaréis

- Cómo acompañar sin dirigir.
- Cómo sostener y ayudar en los cambios de postura.
- Contacto, masaje y apoyos físicos.
- Qué hacer cuando aparece el miedo.
- Cómo ofrecer ayuda, calma o espacio.

### Acompañar no es dirigir.

Es escuchar, sostener y estar disponible.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

# Reserva vuestra plaza

**MODALIDAD**

Presencial · Grupo reducido

**LUGAR**

Centro Nacer · Murcia

**DIRIGIDO A**

Mujer embarazada y persona acompañante

**FORMATO**

Preparación práctica en pareja

**PRÓXIMAS EDICIONES**

Fecha, horario y precio actualizados en la web

## Este curso es para vosotros si...

- Queréis llegar al parto con información clara y recursos prácticos.
- Queréis preparar el cuerpo y conocer diferentes posiciones y movimientos.
- Queréis que la persona acompañante tenga un papel activo y respetuoso.
- Queréis practicar juntos antes de que llegue el momento.

### Preparación al parto en pareja

Consulta la próxima edición y reserva:

**centronacer.es · WhatsApp 630 29 19 55**

La persona acompañante puede ser quien la mujer haya elegido para estar con ella durante el nacimiento.