

# PREPARACIÓN AL PARTO

Curso de educación para la maternidad/paternidad

María Jesús Armas Acosta; Psicóloga.



Sheila Torres Álvarez; Matrona.



Javier Carrasco Martínez; Fisioterapeuta.



## SOLICITA INFORMACIÓN

Inscripción:

616982865 / 928253614

[info@institutocanariodepsicoterapia.com](mailto:info@institutocanariodepsicoterapia.com)

Plazas limitadas y Entrevista  
3 especialistas sanitarios  
Cuidamos de ti y tu familia

Instituto Canario de  
**Psicoterapia**



# Preparación al Parto

El embarazo es una etapa de nuestra vida muy especial, en la que se producen múltiples cambios a nivel físico y emocional.

Es una etapa de muchos cambios, en la que nos invadirán múltiples sensaciones desde que tenemos la noticia de que estamos embarazadas, con ese ansiado o no “positivo” en el test, según la situación de cada mujer, o de si ese embarazo fue buscado o simplemente llegó, pero que sea como fuese, nos confirma que una nueva vida se esta gestando en nuestro cuerpo, y que nuestro bebé/s están en camino.

A lo largo de las múltiples consultas con nuestra matrona y/o ginecólogo/a en las que vamos escuchando ese precioso sonido de la vida que estamos gestando, y de ver esa linda carita al conocer a nuestro bebé en las ecografías, la ilusión va creciendo y creciendo y haciéndose cada vez más tangible y más cercana.

Pero no por ello disminuyen los miedos, si no que en muchos casos incluso aumentan; miedo al momento del parto, miedo a no saber llevar a cabo esos cuidados del bebé cuando nos vayamos a casa , miedo a no ser capaz de dar el pecho a nuestro bebé o a no saber que hacer cuándo surjan los problemas, y así un sinfín de cuestiones que nos hacemos cada día a lo largo del embarazo.

Y es por ello, por lo que queremos estar a vuestro lado en esta etapa tan especial para acompañaros cada semana un ratito y junt@s, andar este tramo del camino.



# Equipo docente

## **María Jesús Armas Acosta**

Colg. Nº p-0909. Psicóloga. Psicóloga especialista en Perinatal. Psicoterapeuta FEAP y EFPA. Amplia experiencia de atención a tratamientos psicológicos especializados durante tratamientos de fertilidad, gestación, parto y postparto, así como acompañamiento en crianza y primeros años de vida.

## **Sheila Torres Álvarez**

Colg. Nº9550 . Enfermera. Matrona. Experta en urgencias ginecológicas, obstétricas y neonatales. Amplia experiencia en el acompañamiento a la mujer y familia durante el embarazo, parto, postparto, lactancia materna y crianza. Especializada en Atención al parto en casa.

## **Javier Carrasco Martínez**

Colg. Nº 22. Fisioterapeuta – Osteópata. Con amplia experiencia de atención a gestantes y bebés. Especialista en Osteopatía, síndrome de dolor Miofascial, Osteopatía Tisular y bioenergética.



# ¿En que consisten nuestras clases de educación a la maternidad y paternidad?

La educación para la salud en el embarazo, parto y puerperio, contribuye a la preparación física y psicológica de la madre para entender y disfrutar el embarazo y los cambios que se van a ir presentando.

Con estas clases, queremos también que vuestra pareja y/o esa persona de apoyo tan especial, que hayáis elegido para acompañaros en el momento del nacimiento del bebé, entiendan el parto como un proceso natural y fisiológico de nuestra vida, y así poder disfrutarlo como una vivencia positiva en la que conocerán a su bebé, no como algo doloroso, a lo que temerle por ser un proceso desconocido.

Además, y para ayudar a ello, entrenarán y aprenderán técnicas respiratorias, de relajación de gestión emocional, que le ayudarán a mantener el autocontrol en todo momento durante la dilatación y el expulsivo, para así poder estar presentes en el aquí y ahora de ese preciado momento, ayudando a sus bebés en el camino a la vida.



# ¿Cuándo debo iniciar las clases de educación maternal?

Nuestros cursos se llevarán a cabo en gestantes entre las 28 y las 38 semanas de embarazo, y están estructurados en 7 sesiones teórico-prácticas de aproximadamente 2 horas cada una, una vez a la semana. En ellas se trataran los siguientes temas de interés:

- Pródromos de parto. Anatomía y fisiología del parto.
- Suelo pélvico y masaje perineal.
- La aventura del nacimiento. Emociones y miedo al parto
- Llegó el gran día, mi bebé va a nacer: El Parto.
- La vuelta a casa: Cuidados durante el puerperio. Cambios emocionales en el posparto.
- Cuidados del recién nacido. Apego seguro y porteo.
- Alimentación del bebé: Lactancia materna y lactancia artificial.

--



# ¿En qué consisten las clases?

Todas nuestras clases impartidas por la matrona, psicóloga y el fisioterapeuta estarán divididas de la siguiente manera:

- **Primera parte:** Teórica de 45 minutos de duración.
- **Segunda parte:** Espacio abierto donde resolver dudas (15 minutos).
- **Tercera parte:** Práctica, con ejercicios beneficiosos para el embarazo y el parto. (45 minutos).
- **Cuarta parte:** Técnicas de relajación/respiración (15 minutos).

## Temporalidad y precio

Las sesiones se realizarán de manera semanal.

- **Viernes de 18 a 20h**
- **Sábados de 10 a 12 h.**

**Precio: 250€** Oferta de lanzamiento hasta completar cupo (noviembre 2022)

**Plazas limitadas**



# Inscripción

Para la inscripción envíanos tus datos:

Nombre completo, Telf. , e-mail.

info@institutocanariodepsicoterapia.com

o llámanos: 616982865 / 928253614

[www.institutocanariodepsicoterapia.com](http://www.institutocanariodepsicoterapia.com)

El ingreso para la inscripción se realizara en la Cuenta Bancaria, que a continuación se detalla,  
es importante reflejar nombre completo.

Concepto: Curso de educación para la maternidad/paternidad

INSTITUTO CANARIO DE PSICOTERAPIA

Sabadell ES51 0081 7722 7200 0113 1815

Envíanos el comprobante de ingreso a: info@institutocanariodepsicoterapia.com







## Síguenos



Facebook



Twitter



Instagram



[www.institutocanariodepsicoterapia.com](http://www.institutocanariodepsicoterapia.com)

Instituto Canario de  
**Psicoterapia**

