



6

HERRAMIENTAS



PARA UN
PARTO
RESPETADO



Información

♥ **LA INFORMACIÓN ES LA HERRAMIENTA MÁS PODEROSA. CUANTO MÁS SABES SOBRE EL PROCESO DE PARTO, MÁS SENCILLO ES DERRIBAR MITOS, ELIMINAR MIEDOS Y VIVIR EL NACIMIENTO DE TU BEBÉ CON TOTAL CONFIANZA.**

♥ **SUGERENCIAS:**

- **CLASES DE EDUCACIÓN PRENATAL**
-
- **CONOCER TUS OPCIONES**
- **INFORMARTE SOBRE TU HOSPITAL Y SUS PROTOCOLOS**
-
-
-

♥ **RECUERDA QUE ES IMPORTANTE SABER NO SOLO CÓMO ES EL PROCESO DE PARTO Y LA FISIOLOGÍA DEL CUERPO. TAMBIÉN ES RECOMENDABLE INFORMARTE SOBRE TUS OPCIONES A LA HORA DE DAR A LUZ. SI VAS A PARIR EN UN HOSPITAL, INFÓRMATE DE SUS PROTOCOLOS, TASAS DE CESÁREA, EQUIPAMIENTO Y OPINIONES DE OTRAS MADRES, ASEGÚRATE DE ELEGIR UN LUGAR QUE TE DE SEGURIDAD.**



Eliminar miedos

♥ EL MIEDO, ES UNO DE LOS PRINCIPALES OBSTÁCULOS QUE PODEMOS ENFRENTAR DURANTE EL PARTO. INHIBE LA PRODUCCIÓN DE OXITOCINA Y NOS EMPUJA A TOMAR DECISIONES DESDE UNA ACTITUD DEFENSIVA.

♥ HERRAMIENTAS FRENTE AL MIEDO:

- INFORMACIÓN
- RESPIRACIÓN
- HIPNOPARTO
-
-
-
-

♥ EL MIEDO ES EL MAYOR OBSTÁCULO PARA UN PARTO POSITIVO. CUANDO EL MIEDO APARECE, EL CEREBRO INTERPRETA LA SITUACIÓN QUE ESTAMOS VIVIENDO, COMO PELIGROSA, ACTIVANDO EL SISTEMA DE HUÍDA Y TRABAJANDO (SIN QUERERLO) EN CONTRA DE LA FISIOLOGÍA DEL PARTO Y NO A FAVOR. EL MIEDO PRODUCE TAMBIÉN TENSIÓN Y DOLOR EN NUESTRO CUERPO, HACIENDO QUE EL CUERPO SUFRA MAYOR ESTRÉS Y DOLOR. POR ELLO CONTAR CON HERRAMIENTAS PARA MANTENER EL MIEDO FUERA ES MUY IMPORTANTE.



Acompañante

♥ **ES RECOMENDABLE QUE TU ACOMPAÑANTE ASISTA A LAS CLASES DE PREPARACIÓN AL PARTO CONTIGO, SI NO ES POSIBLE ACUDIR A LAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL, PODÉIS ELEGIR UNA CLASE PRIVADA**

♥ **RECOMENDACIONES**

■ **TOMAR CLASES DE PREPARACIÓN AL PARTO**

■ **TENER UNA LISTA DE HERRAMIENTAS**

■ **CONOCER TUS PREFERENCIAS**

■ **TRABAJAR JUNTOS INQUIETUDES**

♥ **TU ACOMPAÑANTE NECESITA CONOCER EL PROCESO DE PARTO EN PROFUNDIDAD, AL IGUAL QUE TÚ. POR ELLO ES RECOMENDABLE QUE COMPARTÁIS LA PREPARACIÓN AL PARTO, EL/ELLA SERÁ TU PILAR DE APOYO, ASÍ QUE DEBE TENER LA INFORMACIÓN Y LAS HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑARTE DE LA MEJOR MANERA.**



Plan de parto

♥ EL PLAN DE PARTO ES UN VEHÍCULO DE COMUNICACIÓN CON EL PERSONAL QUE ATENDERÁ TU PARTO. EN EL EXPRESAS TUS DESEOS Y PREFERENCIAS.

♥ EL PLAN DE PARTO ES UN DOCUMENTO LEGAL

■ DEBEN RESPETARSE TUS DESEOS

■ PUEDES INCLUIR ESCENARIOS COMO LA CESÁREA O INDUCCIÓN



♥ EL PLAN DE PARTO TIENE UN BENEFICIO DOBLE. POR UNA PARTE COMO MÉTODO DE COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO QUE ATENDERÁ TU PARTO, Y POR OTRO LADO Y NO MENOS IMPORTANTE, REDACTARLO TE DARÁ PA POSIBILIDAD DE INFORMARTE EN PROFUNDIDAD DEL PROCESO Y TUS OPCIONES.

PUEDES ENTREGAR TU PLAN DE PARTO EL DÍA DEL NACIMIENTO DE TU BEBÉ, O ENVIARLO AL HOSPITAL VÍA CORREO O INTERNET PARA QUE SEA DIGITALIZADO Y AÑADIDO A TU FICHA MÉDICA.



Entorno

♥ EL ENTORNO JUEGA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN EL PARTO. LA MUJER COMO CUALQUIER MAMÍFERA, NECESITA SENTIRSE SEGURA PARA PODER DAR A LUZ. POR ESO ES CLAVE SABER TRANSFORMAR EL ENTORNO PARA FACILITAR LA FISIOLÓGÍA DEL PARTO.

♥ ENTORNO ADECUADO:

- SILENCIOSO
- LUZ TENUE
- CÁLIDO
- MÚSICA AGRADABLE
- OBJETOS FAMILIARES
-
-

♥ EL ENTORNO MÁS FAVORABLE PARA EL PARTO, ES AQUEL EN EL QUE LA MUJER SE SIENTE SEGURA, GENERALMENTE ESTE SUELE SER EL HOGAR, PERO ESTA OPCIÓN NO LA CONTEMPLA NUESTRO SISTEMA PÚBLICO DE SALUD. POR ELLO, TRANSFORMAR EL ENTORNO HOSPITALARIO (QUE EN OCASIONES PUEDE SER FRÍO) ES UNA HERRAMIENTA IMPRESCINDIBLE. PUEDES LLEVAR TU MÚSICA, AROMATERAPIA, BAJAR LAS LUCES, LLEVAR ALGÚN OBJETO DE CASA, COMO UNA MANTA CON LA QUE ARROPARTE Y SENTIRTE PROTEGIDA Y TRANSPORTADA A TU LUGAR SEGURO.



Dejar espacio a lo inesperado

♥ EN OCASIONES SUCEDE QUE LAS COSAS NO SALEN SEGÚN NUESTROS DESEOS. CONTAR CON HERRAMIENTAS PARA TOMAR DECISIONES Y SABER ACEPTAR LA REALIDAD QUE ESTAMOS VIVIENDO, ES DE VITAL IMPORTANCIA. TOMAR PARTE ACTIVA EN TU PROCESO DE PARTO INCLUYE NO SOLO TENER PREFERENCIAS, SI NO TAMBIÉN TOMAR DECISIONES CUANDO SURJA LA NECESIDAD.

♥ TOMA DE DECISIONES ESTA HERRAMIENTA DE HIPNOPARTO TE FACILITARÁ LA TOMA DE DECISIONES, SON 5 PREGUNTAS:

- B. BENEFICIOS
- R. RIESGOS
- A. ALTERNATIVAS
- I. INTUICIÓN
- N. NADA

■ EN MIS RSS Y BLOG, TIENES
■ UNA EXPLICACIÓN AMPLIA AL RESPECTO

♥ DEJAR ESPACIO A LO INESPERADO, QUIERE DECIR QUE DEBES SER FLEXIBLE CONTIGO Y CON LA EVOLUCIÓN DEL PARTO. IMAGINA QUE DESEAS CON FERVOR UN PARTO EN AGUA, PERO NO HAY BAÑERAS DISPONIBLES. ES ALGO CON LO QUE NO CONTABAS, PERO EL "DEJAR ESPACIO", TE PERMITE SUPERAR LA SITUACIÓN Y BUSCAR OPCIONES, EN VEZ DE CENTRARTE EN LO NEGATIVO DE LA SITUACIÓN. IGUALMENTE PUEDE SUCEDER ANTE UNA INTERVENCIÓN, ESTAR EN CALMA Y UTILIZAR EL MÉTODO BRAIN, TE AYUDA A TOMAR DECISIONES DESDE UNA PERSPECTIVA MÁS AMPLIA Y A VIVIR EL PARTO DE UNA FORMA POSITIVA.



feliz parto

♥ DESEO QUE EL WEBINAR Y ESTAS 6 HERRAMIENTAS QUE COMPARTO CONTIGO, TE SEAN DE GRAN AYUDA DURANTE TU EMBARAZO PARTO. OBVIAMENTE HAY MUCHO MÁS QUE SABER DEL PARTO Y DEL EMBARAZO

MÁS ALLÁ DE ESTA PEQUEÑA PROPUESTA QUE TE TRAIGO, TE ANIMO A SEGUIR INFORMÁNDOTE Y PREPARÁNDOTE PARA LA LLEGADA DE TU BEBÉ.

♥ SEGUIMOS EN CONTACTO

■ WWW.ERDITU.COM

645120665

■  @ERDITU_YOGA_MATERNIDA

■  ERDITU YOGA Y MATERNIDAD

■  @ERDITUYOGA

■

■

■

■

■

♥ RECURSOS EN MI WEB:

- TALLER DE HIPNOPARTO
- PREPARACIÓN AL PARTO EN PAREJA
- EDUCACIÓN POSTURAL MAMÁ & BEBÉ
- TALLERES DE NATERNIDAD
- ASESORÍA PARA PLAN DE PARTO
- CLASES DE YOGA Y MEDITACIÓN
- RECURSOS GRATUITOS



www.erditv.com