



*EN MI EMBARAZO, PARTO Y POSPARTO,  
DESEO ME INFORMO Y DECIDO*

## TALLER DE PREPARACIÓN AL PARTO

*ESTAMOS CON VOSOTRXS SEA  
CUÁNDO SEA, DÓNDE SEA Y CÓMO  
SEA EL PARTO Y NACIMIENTO*

## PREPARACIÓN AL PARTO

En Ancara Perinatal os ofrecemos una preparación al parto adaptada a vuestras inquietudes y necesidades concretas que queráis conocer y profundizar.

El taller está programado mensualmente en un fin de semana para poder escoger las fechas que más se adapten a vosotrxs.

Se distribuye en *cuatro bloques* con los siguientes horarios y contenidos:

### VIERNES (16<sup>00</sup> a 20<sup>00</sup> horas) ¿POR QUÉ DUELE EL PARTO? ¿CÓMO ACOMPAÑARLO?

- Pruebas durante el embarazo
- *Conocer y reconocer* que ha empezado tu parto
- *Signos* objetivos del *parto* para la autogestión
- *¿Y quién acompaña?* Emociones, sentimientos y acciones
- ¿Cómo te encuentras y cómo está tu bebé?
- ¿Cuándo es un proceso saludable y cuándo no lo es?
- ¿Y si tu parto no sucede como tu esperabas?
- *¿Qué es el dolor?*
- Contracción no es igual a dolor
- ¿Por qué duelen las contracciones?
- Ciclos de dolor durante el parto
- *Herramientas* a tu disposición
- *¿Qué puedes hacer por tí?*



## SÁBADO (10<sup>00</sup> a 14<sup>00</sup>) ¿QUÉ DESEAS EN TU PARTO Y POSPARTO? ¿CÓMO CONSEGUIRLO?

- Concepto de *comunicación eficaz*
- Técnicas y habilidades de *negociación*
- La familia como equipo. Relación de complicidad es igual a apoyo
- Los miedos e incertidumbres, clave en la toma de decisiones
- El deseo como motor para la acción
- Qué significa la *libertad de decisión*
- Elaboraréis vuestro propio *plan de parto y nacimiento*
- Y cuando el plan *no sale como deseaba...¿Qué puedo hacer?*
- Conoceréis la legislación y estrategias oficiales de asistencia al parto y nacimiento
- Las necesidades básicas de vuestra criatura están satisfechas ¿y las vuestras?
- Cuáles son tus necesidades básicas como persona y como puedes cubrirlas
- Abordaremos los diferentes sistemas que crean el universo del posparto
- *Cómo coordinarme con mi pareja, o la persona que elija, es importante para mi salud*



## SÁBADO (16<sup>00</sup> a 20<sup>00</sup> horas) MOVIMIENTO Y TRABAJO CORPORAL PARA EL PARTO EN PAREJAS

Ofrecemos un espacio para descubrir vuestro cuerpo y desarrollar la *comunicación corporal* para disfrutar y compartir de cara al parto.

### Contenido:

- Nuestro *cuerpo* en el parto fisiológico
- El/la *acompañante* como cuidador/a que se cuida
- Necesidades de la *mujer* durante el parto
- *La voz y la relajación*
- *Herramientas* para el acompañamiento físico y emocional en el parto



## DOMINGO (10<sup>00</sup> a 14<sup>00</sup>) EL CAOS DEL POSPARTO, LO QUE NUNCA TE HAN CONTADO. ALIMENTACIÓN DE LA CRIATURA.

- El posparto es el gran olvidado, surgen dudas, crisis y llantos difíciles de compartir
- Características del periodo del *posparto*. Físicas y emocionales
- Aprenderéis a entender lo que te *"dice" vuestro bebé*
- *Signos de salud en vuestro bebé*
- Conocerás la anatomía y la función de la *lactancia materna*
- Aprenderás a alimentar y comunicarte con tu criatura
- El tipo de alimentación, las pautas y el tiempo es decisión tuya
- Cómo solucionar dificultades durante la lactancia materna
- Alimentación con fórmula
- Alimentación de vuestra criatura en su *primer año* de vida





Dirigido a mujeres embarazadas, acompañantes y toda aquella persona interesada.

Facilitadoras matronas y doulas del equipo Ancara Perinatal.

Aportamos dossier informativo y materiales

Lugar: Calle Gran Vía de Madrid. (*Espacio cedido por INEDITO16*)

Precios: Individual 200€\* / Dos personas 300€

\* El bloque de movimiento para parejas.

Reservas: [www.ancaraperinatal.com](http://www.ancaraperinatal.com)





## ¿QUÉ MÁS PUEDES ENCONTRAR EN ANCARA PERINATAL?

| SERVICIOS                                                                                  | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PRECIO                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CONSULTA</b><br>Presencial y telemática                                                 | Consultas embarazo, posparto, lactancia, suelo pélvico, sexualidad, alimentación complementaria, destete.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60€ / 1 hora<br>80€ / 2 horas                                                              |
| <b>BONO CONSULTAS</b><br>Presencial y telemática                                           | Consultas embarazo, posparto, lactancia, suelo pélvico, sexualidad, alimentación complementaria, destete.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 250€<br>5 consultas – 1 hora                                                               |
| <b>VISITAS DOMICILIARIAS</b>                                                               | Visitas a domicilio embarazo, posparto, lactancia, suelo pélvico, sexualidad, alimentación complementaria, destete.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 80€ / 1 hora<br>120€ / 2 horas                                                             |
| <b>BONO EMBARAZO Y POSPARTO</b>                                                            | Visitas a domicilio en el embarazo y/o en el posparto <ul style="list-style-type: none"> <li>3 VISITAS*</li> <li>5 VISITAS + 1 Revisión Ginecológica GRATIS**</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>300€</li> <li>500€</li> </ul> Cada visita 2h máximo |
| <b>ASESORAMIENTO TELEFÓNICO</b>                                                            | Consulta en el embarazo, preparto y parto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30€ / diurna<br>60€ / nocturna                                                             |
| <b>ACOMPAÑAMIENTO EMBARAZO, PARTO EN HOSPITAL Y POSPARTO CON DOULA + 2 VISITAS MATRONA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Embarazo con encuentros ilimitados con la doula</li> <li>Consultas telefónicas ilimitadas con la matrona</li> <li>Acompañamiento en el parto en el domicilio y hospital + 3 visitas domiciliarias posparto con la doula</li> <li>2 visitas de MATRONA durante todo el proceso</li> <li>Subvención del 50% del taller de preparación al parto</li> </ul>          | 1300                                                                                       |
| <b>ACOMPAÑAMIENTO EMBARAZO, PARTO Y NACIMIENTO</b>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Embarazo con encuentros ilimitados con la doula</li> <li>Embarazo con encuentros ilimitados con la matrona</li> <li>Acompañamiento y asistencia en el parto y nacimiento de vuestra criatura</li> <li>5 visitas domiciliarias posparto</li> <li>Taller de preparación al parto incluido</li> </ul>                                                               | 2400                                                                                       |
| <b>TALLER DE PREPARACIÓN AL PARTO</b>                                                      | Preparación en fin de semana intensivo desarrollada en cuatro sesiones de 4 horas: <ul style="list-style-type: none"> <li>Viernes: "¿Por qué duele el parto?"</li> <li>Sábado: "El caos en el posparto, lo que nunca te han contado"</li> <li>Sábado: "Movimiento y trabajo corporal para el parto para parejas"</li> <li>Domingo: "¿Qué deseo para mi parto y posparto? ¿Cómo conseguirlo?"</li> </ul> | 200€ / individual<br>(bloque de movimiento para dos personas)<br>300€ / 2 personas         |
| <b>CRIANZAS VISIBLES GRUPO APOYO LACTANCIA MATERNA</b>                                     | Espacio de encuentro para las familias donde compartir y explorar el mundo del posparto y la crianza.<br>También un espacio exclusivo para hablar de lactancia materna y compartir experiencia entre todas.                                                                                                                                                                                             | 5€                                                                                         |

\* Validez Bono 3 visitas de 1 mes tras la fecha del parto. \*\* Validez Bono 5 visitas + 1 Revisión Ginecológica GRATIS de 1 año tras la fecha del parto.