



*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 (16⁰⁰ a 20⁰⁰ 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 (10⁰⁰ a 14⁰⁰) ¿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 (16⁰⁰ a 20⁰⁰ 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 (10⁰⁰ a 14⁰⁰) 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





¿QUÉ MÁS PUEDES ENCONTRAR EN ANCARA PERINATAL?

SERVICIOS	DESCRIPCIÓN	PRECIO
CONSULTA Presencial y telemática	Consultas embarazo, posparto, lactancia, suelo pélvico, sexualidad, alimentación complementaria, destete.	60€ / 1 hora 80€ / 2 horas
BONO CONSULTAS	Consultas embarazo, posparto, lactancia, suelo pélvico, sexualidad, alimentación complementaria, destete.	250€ 5 consultas – 1 hora
VISITAS DOMICILIARIAS	Visitas a domicilio embarazo, posparto, lactancia, suelo pélvico, sexualidad, alimentación complementaria, destete.	120 € 2 horas máximo
ASESORAMIENTO TELEFÓNICO	Consulta en el embarazo, parto y posparto.	30€ / diurna 60€ / nocturna
BONO EMBARAZO Y POSPARTO	Visitas a domicilio en el embarazo y/o en el posparto 3 VISITAS* 5 VISITAS + 1 Revisión Ginecológica GRATIS**	300€ 500€ Cada visita 2h máximo
ACOMPANIAMIENTO EMBARAZO, PARTO Y POSPARTO DOULA + 2 VISITAS MATRONA	- Embarazo con encuentros ilimitados con la doula - Consultas telefónicas ilimitadas con la matrona - Acompañamiento en el parto en el domicilio y hospital + 3 visitas domiciliarias posparto con la doula 2 visitas de MATRONA durante todo el proceso - Subvención del 50% del taller de preparación al parto	1300
TALLER DE PREPARACIÓN AL PARTO	Preparación en fin de semana intensivo desarrollada en cuatro sesiones de 4 horas: - Viernes: "¿Por qué duele el parto?" - Sábado: "El caos en el posparto, lo que nunca te han contado" - Sábado: "Movimiento y trabajo corporal para el parto para parejas" - Domingo: "¿Qué deseo para mi parto y posparto? ¿Cómo conseguirlo?"	200€ / individual (bloque de movimiento para dos personas) 300€ / 2 personas 185€ / individual 300€ / 2 personas
TALLER CONOCIMIENTO Y AUTOGESTIÓN DEL SUELO PÉLVICO	Taller intensivo dónde tendréis el espacio para descubrir, profundizar y entender nuestro suelo pélvico. Desarrollado en dos sesiones de 4 horas con actividades prácticas y proyectos de cuidados.	100€ / individual
TALLER SEXUALIDAD	Taller intensivo dónde se aborda la sexualidad desde una perspectiva del buen trato y tolerancia. Desarrollado en dos sesiones de 4 horas.	100€ / individual
TALLER MI VULVA & MI VAGINA	Taller para la exploración y observación de nuestra anatomía. Duración de 3 horas, para mujeres mayores de edad.	35€ / mujer
TALLER AUTOCUIDADOS EN EL POSPARTO (suelo pélvico y sexualidad)	Taller dónde tendréis un espacio para fomentar el autocuidado y autoconocimiento dónde haremos una introducción al suelo pélvico y la sexualidad en el posparto. Desarrollado en 4 sesiones (1 vez/semana) de 2 horas.	85€ / individual 130€ / 2 personas
CRIANZAS VISIBLES GRUPO APOYO LACTANCIA MATERNA	Espacio de encuentro para las familias donde compartir y explorar el mundo del posparto y la crianza. 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.