

LUCIANA COMOJO · PARTERA PROFESIONAL · LA PAZ, BCS

Clase de preparación para el parto



*Un espacio personalizado para prepararse para el nacimiento, en
pareja y en familia.*





Tres encuentros, un mismo viaje

El conocimiento empodera. Cuando entendés qué está sucediendo en tu cuerpo, podés acompañarlo y tomar decisiones en tu parto. Y quien te acompaña, también. Desde ahí está pensada esta clase.

Es para la mujer gestante y la persona que va a acompañarla en el parto: pareja, madre, hermana, amiga. No es un curso sobre el parto en general: es una preparación para vivirlo juntos, con el trabajo de parto mirado desde adentro, la parte emocional del viaje y un lugar claro para quien acompaña. Los encuentros no son grupales; son solo para ustedes.

Formato online

Los tres encuentros por videollamada, desde donde estén. La práctica con las manos se guía en casa, con lo que tengan a mano.

Formato híbrido

Dos encuentros por videollamada y el tercero presencial, en La Paz: en mi espacio o, si van a parir en casa, en la casa donde va a nacer el bebé.

Es una clase personalizada porque toda la información tiene que aterrizar en la situación singular de cada familia: con qué proveedor van a parir, qué forma de nacimiento les espera, qué alternativas tienen. Prepararse para un hospital no es lo mismo que prepararse para una casa, y el plan tiene que saberlo.

Qué se ve en cada encuentro

1 · Antes del viaje

Videollamada · 2 horas · Semanas 28 a 32

Empezamos por ustedes: la historia de cada uno con el nacimiento, los partos que hubo en sus familias, los miedos de ella y los de quien acompaña, nombrados por separado. Hablamos de qué es un parto fisiológico, de qué pueden esperar del equipo y de quiénes quieren que estén ese día. Después entramos en el cuerpo: canal óseo y canal blando, por qué la pelvis se mueve y ninguna postura sirve para todo el parto, y la fisiología postural de todos los días: cómo sentarse, cómo dormir, cómo caminar, la pelota, el psoas. Se llevan una rutina para hacer juntos hasta el siguiente encuentro.

2 · El parto por dentro

Videollamada · 2 horas · Semanas 32 a 34

Primero, las hormonas: la oxitocina y por qué es tímida, las endorfinas y el estado alterado de conciencia del trabajo de parto, la adrenalina que frena o que empuja, el cerebro pensante que tiene que apagarse. Cada hormona se traduce en algo concreto que quien acompaña hace o deja de hacer. Después, el viaje: las señales de inicio, las fases del trabajo de parto tal como se ven desde afuera y tal como se viven desde adentro, y qué necesita la mujer en cada una. Cerramos con lo que se sabe del apoyo continuo en el parto y con el plan de parto conversado entre los dos, escrito para compartirlo con sus proveedores.

3 · Con las manos

Presencial en La Paz, o videollamada en el formato online · 3 horas · Semanas 35 a 37

Todo lo anterior, con el cuerpo. Las medidas de confort, cada una con su por qué, su cuándo y su cómo: el ambiente, el masaje, el rebozo, la contrapresión, la pelota, el agua, la respiración y la voz. Y, especialmente, los espacios de la pelvis y las posiciones maternas: cada espacio se abre con posiciones distintas, y practicarlas en la gestación es sembrarlas en el cuerpo para que en el trabajo de parto florezcan junto con la intuición de la mujer. En la segunda parte trabajamos el lugar de quien acompaña: qué hacer y qué no, cómo se sostiene el "no puedo más" de la transición, y el acuerdo entre los dos sobre qué quieren proteger ese día.





Qué incluye y cuánto cuesta

- ♦ Tres encuentros con la partera, solo para ustedes: no son grupales.
- ♦ El cuadernillo del programa, para tener en casa y abrir el día del parto.
- ♦ La rutina de fisiología postural y las posiciones para practicar entre encuentros.
- ♦ Un canal abierto por WhatsApp entre encuentros, para las dudas que vayan apareciendo.

\$4.500 MXN

Tres encuentros · incluye a la pareja o a quien acompañe

En español o en inglés.

Cuándo empezar

Lo ideal es iniciar entre las semanas 28 y 32, para que el tercer encuentro quede cerca del final del embarazo y lo practicado tenga tiempo de asentarse. Si el embarazo está más avanzado, los encuentros se acomodan en menos semanas.

Si van a parir en hospital

La clase sirve igual. Lo que aprenden a hacer con las manos y con el silencio acompaña en cualquier lugar, y el lugar de quien acompaña no cambia si hay traslado.

Escribime y coordinamos el primer encuentro según tu fecha probable de parto.

WHATSAPP 612 233 5968 · INSTAGRAM @LUCIANACOMOJO · CURANDERAHERBOLARIA.COM
