

# TEMARIO DANATAL

## MÓDULO 1

- El crecimiento del bebé en el útero y los cambios en mamá.
- Inicio del trabajo de parto ¿cómo reconocer si ya estoy en labor de parto? ¿Qué son las contracciones? ¿Que es la dilatación? ¿Qué pasa con mi cuerpo?
- El efecto de las hormonas en el trabajo de parto.
- Las emociones de mamá y el rol de la pareja.
- Las señales de alarma en el embarazo ¿Cómo saber que algo no va bien? ¿Cuándo acudir al médico?
- Nuestro plan de parto. La comunicación con mi proveedor de salud, la situación mundial actual y estadísticas respecto al parto.

## MÓDULO 2

- La fase activa de trabajo de parto, trabajo de parto en casa. ¿Cuándo ir al hospital?
- Trabajo de parto en hospital y la importancia del entorno durante el nacimiento.
- El dolor de trabajo de parto y su propósito, estrategias para facilitar un parto natural.
- Prácticas que facilitan un parto seguro y saludable
- Prácticas médicas hospitalarias mas comunes y sus alternativas.
- El uso del rebozo mexicano como herramienta para manejar el dolor de trabajo de parto

## MÓDULO 3

- Herramientas para manejar el dolor de parto y técnicas de relajación.
- Llegando al final del parto: el instinto, sensaciones y emociones en la transición.
- Pujo, respiración, posiciones, medidas de seguridad.
- El rol de la pareja y/o acompañante.
- El contacto inmediato con el bebé.
- Alumbramiento
- Testimonio real de un nacimiento respetado.

## MÓDULO 4

- Cambio de planes: Cesarea y cesarea respetada
- El contacto piel con piel es un derecho de mamá y bebé.
- El plan posparto
- Los desafíos del posparto. Mitos y realidades del baby blues
- La depresión posparto y herramientas esenciales para este periodo de adaptación.
- La fusión mamá-bebé en el posparto
- La pareja como sostén en el cuarto trimestre
- Claves para una recuperación física completa, suelo pélvico y cuidados generales en la cuarentena.

## MÓDULO 5

- Cómo iniciar la lactancia con el pie derecho: retos y estrategias para establecer una lactancia exitosa
- Beneficios de la leche materna e indicaciones generales
- Problemas comunes de la lactancia y cómo enfrentarlos
- Agarre correcto y cómo saber si el bebé está comiendo bien
- Guía para extracción y almacenamiento de leche

## MÓDULO 6

- El bebé llega a casa: Los dos encuentros.
- Características de los recién nacidos.
- Cuidados generales de un bebé.
- Aspectos fisiológicos y psicológicos del recién nacido.
- Necesidades emocionales de un bebé.
- Prevención de síndrome de muerte súbita del lactante (muerte de cuna)

## BONUS EXTRA DE REGALO!

- **Clase Emociones en POSTPARTO, EL CUARTO TRIMESTRE**
- **Clase: El sueño del bebé.**

