



ssatt

ca

Curso integral de preparación al parto
Fin de semana (sábado y domingo)

¿Qué es este curso?

Este curso intensivo condensa en un fin de semana los temas esenciales para prepararte para el nacimiento: embarazo, parto, recién nacido, posparto y lactancia, con enfoque práctico y basado en evidencia.

Está pensado para quienes necesitan una opción concentrada en menos tiempo, sin perder profundidad ni sostén emocional.



Modalidad y a quién va dirigido

- Modalidad: presencial, en Cassatt.
- Dirigido a: mujeres embarazadas y sus acompañantes (pareja, familiar o persona de confianza).
- Formato intensivo:
 - 2 sesiones de 4 horas cada una
 - Sábado + domingo

El enfoque es dinámico:
explicación clara, ejercicios de conciencia corporal, prácticas de confort, reflexión en pareja y meditaciones guiadas.

Duración e inversión

- Duración total: 2 días (sábado y domingo), 4 horas por sesión.
- Formato: grupo pequeño, espacio para preguntas y acompañamiento cercano.
- Inversión: \$5,200 MXN por embarazo (incluye a la embarazada y a su acompañante).

¿Qué te llevas al terminar el intensivo?

- Una visión clara y realista del embarazo, parto y posparto.
- Recursos concretos para manejar dolor, miedo e incertidumbre.
- Herramientas para construir tu plan de parto y hacer preguntas informadas.
- Información útil para cuidar a tu bebé en casa con más seguridad.
- Ideas para organizar tu red de apoyo y proteger tu salud física y mental en el posparto.



*Contenidos
por día*

Clase Sábado

Embarazo, opciones de nacimiento y trabajo de parto

Temas centrales:

- Bienvenida y sostén grupal.
- Psicoprofilaxis perinatal: miedo, confianza, oxitocina e historia del parto.
- Cambios corporales y autocuidado: signos de alarma, alimentación, movimiento y escucha corporal.
- Consciencia corporal y piso pélvico: sostén, movilidad, relajación y relación boca-mandíbula-pelvis.
- Opciones de nacimiento: casa, hospital, casa de partos, parto vaginal, cesárea, parto en agua, VBAC, rol del acompañante y doula.
- Parto vs cesárea: cuándo la cesárea salva vidas, cerebro primitivo, oxitocina, intimidad y seguridad.
- Cascada de intervenciones, violencia obstétrica y derechos en el nacimiento.
- Trabajo de parto: contracciones, fases y movimientos del bebé durante el descenso.
- Minipráctica de medidas de confort: posturas, movimiento, respiración y recursos simples para las contracciones.

Cierre: meditación final y cierre de sesión.

Clase Domingo

Plan de parto, recién nacido, puerperio y lactancia

Temas centrales:

- Derechos y hora dorada: piel con piel, pinzamiento tardío, alojamiento conjunto, consentimiento informado y derechos OMS.
- Recién nacido y mamá: Cuidados básicos, adaptación, respiración, color, piel, meconio, sueño, vigilia y reflejos.
- Puerperio real: duración, sangrado, involución uterina, dolor, cambios hormonales, sexualidad y mitos frecuentes.
- Salud mental posparto: baby blues, depresión, ansiedad, factores de riesgo y dónde pedir ayuda.
- Mi plan de sostén: red de apoyo, distribución de tareas y cuidado del descanso materno.
- Lactancia: recomendaciones OMS, composición de la leche, producción por demanda, señales de hambre y saciedad, brotes de crecimiento, conservación, anticoncepción compatible y rol del acompañante.

Cierre: meditación final y cierre del curso.

Facilitadoras

El curso está impartido por un equipo con experiencia clínica y perinatal:



Daniela González

Técnico profesional en Citología e Histología, doula, consejera de lactancia y educadora perinatal certificada por Lamaze y ANCAR.



María Preciado

Licenciada en Enfermería, doula con especialidad en parto en agua y parto humanizado, y educadora perinatal certificada por Lamaze y ANCAR.

Si deseas más información sobre fechas, horarios y forma de pago, puedes ponerte en contacto con el equipo de Cassatt para recibir todos los detalles y reservar tu lugar.

