

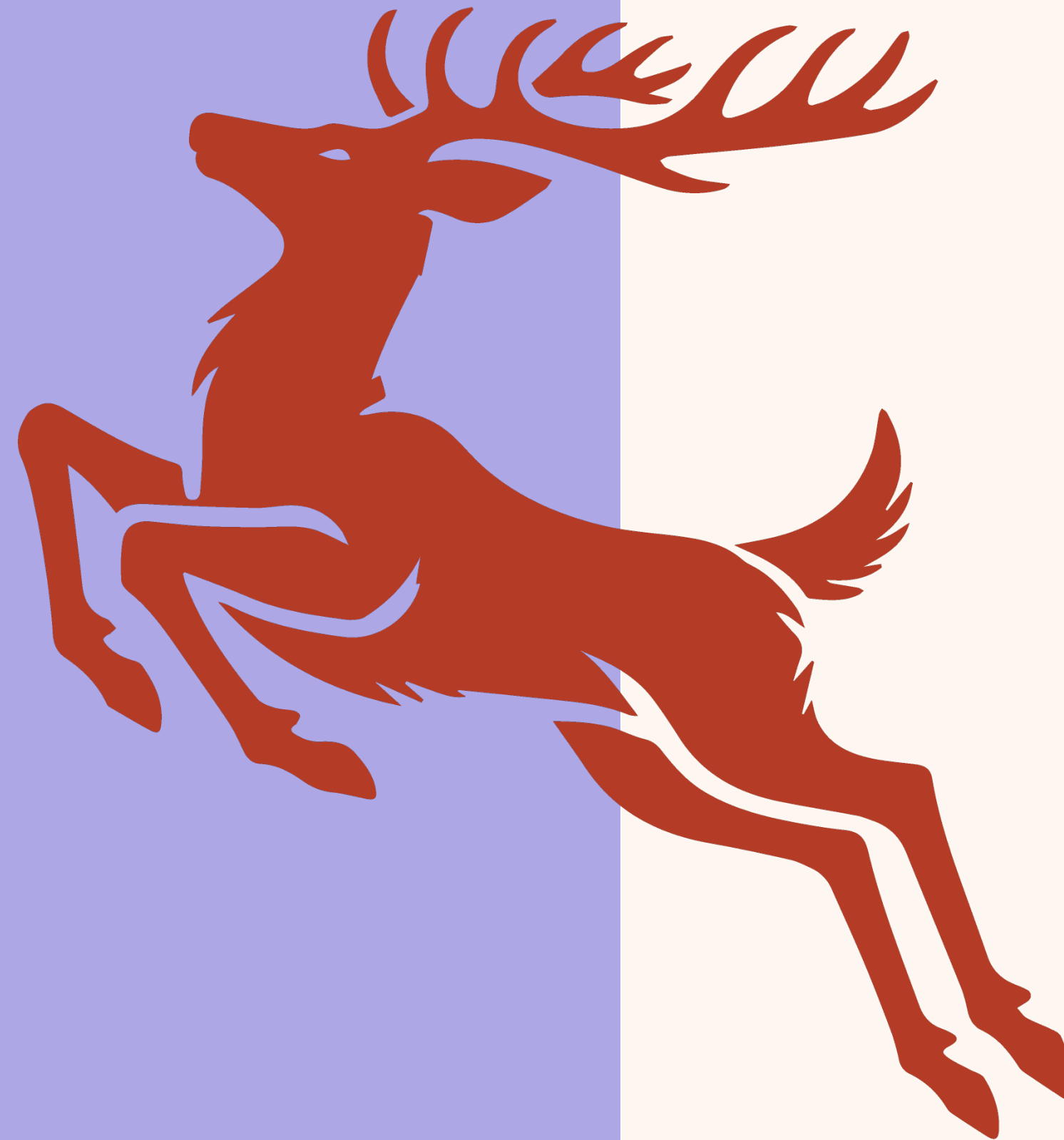


Curso integral de preparación al parto
5 clases presenciales en Cassatt

¿Qué es este curso?

Este curso integral de 5 clases está diseñado para acompañarte a ti y a tu acompañante a lo largo del embarazo, el parto y el posparto, con información basada en evidencia, conciencia corporal y sostén emocional.

Nuestro propósito es que comprendas lo que sucede en tu cuerpo, conozcas tus opciones, reconozcas tus derechos y cuentes con herramientas reales para transitar el nacimiento y el puerperio con más seguridad y calma.



Modalidad y a quién va dirigido

- Modalidad: presencial, en Cassatt.
- Dirigido a: mujeres embarazadas entre 20 y 34 semanas de gestación y sus acompañantes (pareja, familiar o persona de confianza).
- Formato: 5 sesiones de 2 horas cada una.
- Enfoque: práctico, cercano y basado en evidencia, con espacio para preguntas y ejercicios de integración.

Cada clase incluye también una master class con un especialista en el tema de esa sesión.

Estructura general del curso

El curso está organizado en 5 clases:

- Embarazo, cambios del cuerpo y autocuidado.
- Dónde y cómo parir: parto, cesárea, VBAC y derechos.
- Fisiología del trabajo de parto y manejo del dolor.
- Recién nacido, hora dorada y cuidados básicos.
- Puerperio real, salud mental y cuidado posparto.

A lo largo de las sesiones se combinan:

- Explicación teórica sencilla
- Ejercicios de conciencia corporal y piso pélvico
- Momentos de reflexión en grupo
- Meditaciones guiadas para integrar lo aprendido



*Contenidos
por clase*

Clase 1

Embarazo, cuerpo y autocuidado

Temas centrales:

- Psicoprofilaxis perinatal: herramientas para disminuir el miedo y aumentar la confianza.
- Historia del parto: del acompañamiento tradicional a la medicalización y el papel actual de la medicina.
- Concepción, placenta y desarrollo intrauterino.
- Cambios del cuerpo materno y emocionales durante el embarazo.
- Autocuidado: alimentación, movimiento, control prenatal y signos de alarma.
- Conciencia corporal y piso pélvico: respiración, voz, pelvis y parto.

Cerramos con una meditación para integrar lo visto

Clase 2

Dónde y cómo parir: decisiones informadas

Temas centrales:

- Dónde y cómo parir: lugares de parto, tipos de nacimiento y concepto de VBAC.
- Parto y cesárea: beneficios, riesgos y recuperación en cada caso.
- Cerebro primitivo, oxitocina y manejo del dolor en el parto.
- Cascada de intervenciones: cómo inicia y qué preguntar.
- Violencia obstétrica, derechos y plan de parto.

Cerramos con una meditación para integrar lo visto

Clase 3

Fisiología del trabajo de parto y manejo del proceso

Temas centrales:

- Fisiología del trabajo de parto: borramiento, dilatación, hormonas y necesidades básicas de la mujer.
- Contracciones y signos: cómo reconocerlas del trabajo de parto y cuándo acudir al hospital o centro de nacimiento.
- Fases del trabajo de parto: de la fase latente al alumbramiento.
- Movimientos del bebé durante su descenso.
- Medidas de confort y recursos para transitar las contracciones.

Cerramos con meditación guiada para integrar la información

Clase 4

Recién nacido, hora dorada y cuidados básicos

Temas centrales:

- Derechos de mamá y bebé en la hora dorada: piel con piel, pinzamiento tardío y no separación innecesaria.
- Apego y vínculo en los primeros meses.
- Recién nacido normal: características esperables y signos de alarma.
- Cuidados básicos: cordón, baño, pañal y sueño seguro.
- En casa: visitas, colecho seguro, método canguro, llanto PURPLE, porteo y circuncisión.

Terminamos con meditación final

Clase 5

Puerperio real, salud mental y cuidado posparto

Temas centrales:

- Puerperio real: cambios físicos, hormonales, emocionales y nueva identidad materna.
- Depresión posparto: diferencia con la tristeza posparto, factores de riesgo y señales de alarma.
- Cuidados posparto: descanso, alimentación, sexualidad y anticoncepción.
- Placenta: opciones para su manejo después del nacimiento, incluida la medicina placentaria.

Cerramos con meditación final y cierre de curso, integrando el camino recorrido

Facilitadoras

Cada sesión incluye una Master Class con especialistas invitados

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.



Inversión y reserva

Duración total:

5 sesiones presenciales de 2 horas cada una

Inversión:

\$6,500 MXN por embarazo
(incluye a la embarazada y su acompañante)

Incluye:

- Acceso a las 5 clases
- Participación en las master class con especialistas
- Material de apoyo



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.

