

Preparación para el parto

CURSO

5 CLASES

- 5 clases de 2 horas vía zoom guiadas por Carmen Ortega
- Jueves 7:00 - 9:00 pm
- Vía zoom
- Inicio de curso cada 2 meses. Preguntar por siguientes fechas.

TEMARIO

- **Clase 1: Las últimas semanas del embarazo:**
 - Menos miedos y menos estrés
 - Señales de que el parto está cerca
 - La relajación y la respiración
- **Clase 2. Inicios del trabajo de parto:**
 - Las contracciones y sus características
 - Inicios de trabajo de parto: Cómo saber que estoy en trabajo de parto? ¿Cuándo irnos al hospital?
 - Práctica de estrategias para el manejo de las contracciones I
- **Clase 3. El trabajo de parto:**
 - La primera etapa del parto: la dilatación
 - Práctica de estrategias para el manejo de las contracciones II
- **Clase 4. El nacimiento del bebé:**
 - La segunda etapa del parto: el nacimiento
 - Práctica de estrategias para el manejo de las contracciones III
 - Cuando la cesárea es necesaria
 - Recomendaciones de la OMS para un parto saludable: Intervenciones médicas
- **Clase 5. Lactancia materna**
 - Cómo empezar a amamantar desde la primera toma: posiciones, colocación del bebé, ofrecimiento del seno, etc.
 - Prevención y tratamiento de los problemas comunes durante los primeros días

PAGO

- \$5000
- Alumnas Yoga Prenatal \$4,000
- MÉTODOS DE PAGO:
 - Vía transferencia
 - Vía paypal +comisión

DIRIGIDO A:

- Mujeres en 3er trimestre de embarazo
- Se invita a la participación de la pareja

Dudas, comentarios e inscripciones:

 55-2902-2067

 dannycamposyoga.com@gmail.com

Carmen Ortega



NUESTRA GUÍA

Carmen es Educadora Perinatal, Acompañante Profesional del Parto (Doula) y Consultora en Lactancia Materna certificada por Lamaze International y la Universidad Anahuac desde 1995, siempre actualizándose y recertificándose cada 3 años.

Tiene también la Certificaciones de Parto en Agua por Waterbirth International en el 2012 y Birth Art Mentor por Birthing from Within en 2015.

Carmen es esposa, mamá de 4 hijas y abuela de 8 nietos.

Durante 28 años ha impartido Cursos de Preparación para el Parto y la Llegada del Bebé a más de 1,300 parejas, preparándolas también para la lactancia materna y dándoles asesorías personalizadas cuando ha sido necesario.

Carmen ha tenido el honor de acompañar a más de 500 mujeres en sus partos, enriqueciéndose con las enseñanzas de cada una de ellas, esto le ha permitido transmitir a las nuevas madres experiencias que les ayuden a atravesar esta etapa con más seguridad y confianza.

Carmen imparte las pláticas grabadas que se incluyen en los paquetes de Yoga Prenatal así como el Curso de Preparación para el parto.

Preparación para el parto.

CONTACTO Y DATOS PAGO

Danny Campos

Redes sociales:

@dannycamposyoga.com

www.dannycamposyoga.com

WhatsApp 55-2902-2067

Santander

Daniela Fernanda Campos Collado

CLABE

014180605538185575

Cta

60553818557