



ima Prepárate para
un gran encuentro

Prepárate para un **gran encuentro con tu bebé**



ima Prepárate para
un gran encuentro



Sesión de Información

• **Presentación del curso. Sentimientos relativos al nacimiento de tu bebé** (opcional)

Ponente: LCCE Sandra Arellano - Educadora perinatal - Directora de IMA

- ¿Qué es un curso de preparación al parto o curso psicoprofiláctico?
- Mitos de tomar un curso de preparación
- Miedos y sentimientos relativos al nacimiento de tu bebé

clase uno

• **Salud en el embarazo y Sexualidad** (2 horas)

Ponente: Educadora Perinatal

- Postura corporal saludable
- Importancia del ejercicio en el embarazo
- Familiarizándonos con el movimiento en el embarazo
- Ejercicios de pelvis
- Identificando piso pélvico
- Masaje perineal
- Sexualidad durante el embarazo

clase dos

• **Consentimiento Informado, eligiendo médico y hospital.**

Práctica 1 Lamaze (2 horas)

Ponente: Educadora Perinatal

- Desarrollo intrauterino
- Causas no absolutas de cesárea más comunes
- Consentimiento informado
- Eligiendo el lugar y el equipo para dar a luz
- Ciclo: miedo - tensión - dolor
- Práctica uno "Deje que el parto inicie por sí solo"
- ¿En qué semana es saludable dar a luz?
- Inducción
- Cesárea programada

clase tres

• **Hormonas y Fase Temprana del trabajo de parto.**

Práctica 2 Lamaze (2 horas)

Ponente: Educadora Perinatal

- El trabajo de parto como un evento fisiológico y el nacimiento como parte de la vida sexual reproductiva
- Hormonas
- Práctica dos "Manténgase en movimiento durante el trabajo de parto"
- ¿Qué es una contracción?
- Fase latente. Características Físicas y emocionales
- ¿Cómo saber si estoy de parto?
- ¿Cuándo ir al hospital?

clase cuatro

• **Fase activa y transición. Clase práctica.**

Prácticas 3 y 4 Lamaze (3 horas)

Ponente: Educadora Perinatal

- Recordando fase latente vs pródromos, como inicia trabajo de parto.
- ¿Cómo manejar el trabajo de parto en casa?
- Práctica tres "Asegúrate de tener apoyo continuo durante el trabajo de parto"
- El rol de la pareja en el trabajo de parto
- ¿Qué es una doula?
- Ritmo- Ritual- Respiración
- El dolor como parte del trabajo de parto
- Técnicas de confort para trabajo de parto
- Vocalizaciones
- Práctica cuatro: No realizar intervenciones de rutina
- Características físicas y emocionales de la fase de transición
- Técnicas de respiración y descanso durante esta fase

clase cinco

• Expulsión del bebé y Alumbramiento de placenta.

Práctica 5 Lamaze (2 horas)

Ponente: Educadora

- Características físicas y emocionales de la segunda etapa de trabajo de parto: Expulsión
- Práctica cinco: No dar a luz acostada sobre tu espalda
- Posiciones para la etapa de pujo
- Pujo dirigido vs pujo espontáneo
- Parto en movimiento
- Alumbramiento de placenta
- Usos terapéuticos de la placenta

clase seis

• Formas de Nacer.

Práctica 6 Lamaze (2.5 horas)

Ponente: Ginecólogo Obstetra

- Parto vaginal en seco: natural y con bloqueo
- Parto en Agua
- Diferencia del parto humanizado
- Práctica seis: No separar a la madre y al bebé
- Cesárea de rutina y humanizada

clase siete

• Intervenciones en el recién nacido y primer hora de vida. (2 horas)

Ponente: Pediatra neonatóloga

- Intervenciones necesarias y rutinas
- Comportamiento normal en el recién nacido, apgar
- Primer hora de vida y el impacto en la lactancia
- Alojamiento conjunto
- Cuidados dentro del hospital
- Importancia del apego inmediato

clase ocho

• Lactancia -Taller de 3 horas

Ponente: IBCLC Graciela Hess - Consultora de lactancia

- Beneficios de la leche materna
- Mitos
- Problemas más comunes
- ¿Quiénes pueden amamantar?
- ¿Cada cuando come un bebé?
- Posiciones para amamantar
- Recomendaciones de la OMS

clase nueve

• Post parto (2 horas)

Ponente: Educadora perinatal /

Dra. Laura Romero /Uroginecóloga

- Signos de alarma de una depresión post parto
- Adaptándote a la nueva vida en pareja y familia
- Lactancia en casa
- La importancia de tener una tribu
- Rehabilitación del suelo pélvico en el post parto

clase diez

• Cierre (3 horas)

Ponente: Educadora perinatal

- Conclusiones
- Plan de parto
- Actividad grupal de cierre
- Primeros 40 días del bebé
- Cuidados básicos del bebé

INSTRUCTORES



Sandra Arellano

Mamá de 2 varones con quienes llevó a cabo cada práctica que promueve, Directora y fundadora de IMA desde enero del 2013, educadora perinatal certificada por Lamaze International, doula con más de 300 acompañamientos en el sector privado, certificada en el acompañamiento de parto en agua "Water Birth & Gentle Birth Guardians", estuvo en el hospital público materno infantil Vicente Guerrero en Chimalhuacán haciendo prácticas profesionales en el área de crecimiento y desarrollo, apoyando al porteo de bebés prematuros, especialista en la revista Bbmundo y confer-

encista, consultora de porteo y representante en México de la escuela alemana de porteo (Die Trageschule de Dresden). También es Educadora para padres en Disciplina positiva. Asesora de lactancia y creadora y organizadora de IMAsivo, el evento más grande de porteo y celebración de la maternidad en México y Latinoamérica.

Sandy promueve: Una crianza en tribu, que la mamá recuerde que sigue siendo mujer y tenga siempre apoyo, guía e información para sentirse segura de sus decisiones y crianza.



Magdalena Martínez

Instructora perinatal, mamá de dos niñas, una nacida en su país de origen y otra en México, es educadora perinatal certificada por Lamaze International y Doula (en proceso de certificación por Dona International). Certificada por Barbara Harper en el acompañamiento de parto en agua "Water Birth & Gentle Birth Guardians"

Es argentina radicada en México hace tres años, ha acompañado como doula a parejas en Buenos Aires y México. Estudió Ciencias de la Comunicación en la Universidad de Buenos Aires. Es

instructora de Pilates certificada, actriz egresada de la Escuela de Arte Dramático de la Ciudad de Buenos Aires, profesora de danzas clásicas y folklóricas y ha estudiado e investigado diferentes técnicas de trabajo corporal. Defensora del parto respetado y miembro del grupo Parimos, comunidad virtual iberoamericana que ofrece apoyo e información a las mujeres sobre el parto después de cesárea.



Vania Hernández

Educadora perinatal certificada por Lamaze International y doula de parto y post parto. Terapeuta placentaria, guía de ceremonias prenatales y post natales, como bendición de parto y de bebé. Realiza baños y cierres post parto para apoyar el puerperio física y emocionalmente.

Apoya y acompaña a las mujeres en el camino de la maternidad, desde el embarazo, parto y post parto; ayudando a que los caminos mejoren y den paso al disfrute de la maternidad, desde la empatía y el apoyo constante.

Se ha formado en acompañamiento al parto, manejo y traslado básico de urgencias ginecobs-

tetricas para doulas, parto en agua y uso de rebozo en el trabajo de parto. Cuenta con un diplomado en Prevención de la depresión post parto, realizado en el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz para dar un completo seguimiento de las emociones de las mujeres que acompaña en el post parto. Además de haber tomado el taller de Parto orgásmico con Debra Pascali.

También es mamá de un niño de 4 años que ha sido su más grande maestro al inspirarla a dedicarse a la educación perinatal y acompañamiento al parto como doula.

INSTRUCTORES



Erika Martínez

Instructora perinatal, mamá de 2 niñas. es educadora perinatal certificada por Lamaze International y Doula. Certificada por Barbara Harper en el acompañamiento de parto en agua "Water Birth & Gentle Birth Guardians". Prestó servicio social de Doula en el hospital Militar de Especialidades de la Mujer y Neonatología. Estudió Ciencias de la Comunicación. Posteriormente se certificó como Terapeuta en Masaje y Master en Naturopatía por el Instituto Francés André Lafont. Estudió Terapia de vinculación y práctica el abrazo terapéutico. Amante de la visión holística del ser humano que

es integral y de construir día a día vínculos sanos en el núcleo familiar y en la sociedad.



Dr. Christian Byron
Mera Hernández

Médico egresado de la Universidad Anáhuac, realizó la especialidad de Ginecología y Obstetricia en el Hospital Médica Sur Lomas. Cuenta con los siguientes diplomados: en Colposcopia del Tracto genital femenino, en Salud Materna Perinatal por el IPN, en Alta Gerencia Hospitalaria por la UNAM. Además, cuenta con una Maestría en Administración de Hospitales por la Universidad La Salle. Fue profesor titular del Instituto Politécnico Nacional de la materia de Ginecología y Obstetricia, Exdirector del Hospital Materno Infantil Vicente Guerrero Chimalhuacán donde

implemento un modelo de parto humanizado para hospitales de gobierno. Está Certificado por el consejo mexicano de Ginecología y Obstetricia y por Water Birth International para la atención del parto en agua. Actualmente se encuentra dedicado a la atención del nacimiento humanizado a nivel particular en Grupo Médico Proparto Natural y está cursando un Diplomado en Herbolaria mexicana para brindar un manejo más holístico, cálido y seguro en las mujeres embarazadas.



Dra. Penélope Noriega

Madre de 4, Pediatra neonatóloga, egresada del Instituto Politécnico Nacional y postgraduada de la UNAM, cuenta con una Maestría en investigación clínica INP, tiene más de 20 años de experiencia clínica, es instructora de reanimación Neonatal y actual jefa del Servicio de Pediatría y Neonatología del Hospital María José Roma. Hizo un diplomado en salud Primal con Michel Odant, asesora de lactancia materna por arolam y la Universidad Iberoamericana, diplomado en Neurorehabilitación infantil. Certificada por la escuela cubana de estimulación temprana y activista del parto respetado y miembro de la asociación del nacimiento humanizado en México.

INSTRUCTORES



IBCLC. Graciela Hess

Es Consultor Registrado en Lactancia materna o IBCLC por el International Board of Lactation Consultant Examiners e Ingeniero, con 20 años de experiencia.

Actualmente trabaja como Asesora de Lactancia en el Hospital Médica Sur-Lomas (antes Santa Teresa). Trabajo por once años como voluntaria en La Liga de la Leche de México ofreciendo pláticas en los grupos de apoyo en dicha Institución y también colaboró como Enlace Profesional del Área de la Liga de la Leche de México. Ha participado con APROLAM en la elaboración del curso CAALMA (Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia Materna) para la capacitación de médicos y personal de salud en general.

Ha participado en la Universidad Anáhuac y La Salle como profesor en la especialidad de educador perinatal. Ha participado en diversos programas de radio y televisión, así como escrito artículos para múltiples revistas. Ha tomado cursos de psicología, escuela para padres, sociología, comunicación, desarrollo infantil, relaciones humanas, estimulación temprana, primeros auxilios, nutrición, etc. Es autora del manual básico para disfrutar la lactancia, elaborado en conjunto con la marca Mom to Mom. Es Vicepresidenta de ACCLAM (Asociación de consultores de lactancia materna de México). Es madre de dos hijos a quienes felizmente amamantó por un largo tiempo.



Dra. Laura Romero

Egresada de la Universidad Autónoma de México, médico gineco obstetra, cuenta con la subespecialidad de urología ginecológica, certificada por el colegio de ginecología y obstetricia y por la sociedad médica de urología ginecológica, además cuenta con la certificación water birth internacional para la atención de parto en agua, así como la certificación internacional en educación perineo-esfinteriana. Se dedica a la atención del parto humanizado así como la evaluación del piso pélvico en el postparto.

Me apasiona ser doctora de bebés y cuidar la salud y el desarrollo de tus hijos en la primera etapa de sus vidas. Considero también muy importante el cuidado psicomental de las personas por lo que disfruto correr y hacer yoga todos los días. Amo a mi familia y a mis tres sobrinos, quienes me inspiran a ser mejor cada día”.

Subespecialidad en Neonatología. Insituto Nacional de Perinatología Isidro Espinoza de los Reyes (2017- 2019). Sustentante de Excelencia en el examen de certificación ante el Consejo Mexicano de Certificación en Pediatría, División Neonatología (2019).

Especialidad en Pediatría. Hospital Infantil de México Federico Gómez (HIMFG) / UNAM. (2013-2016). Médica Cirujana y Partera. Facultad de Medicina. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) (2004-2009). Rotación como observador médico internacional CICU (Cardiovascular Intensive Care Unit) & NICU (Neonatal Intensive Care Unit). Great Ormond Street Hospital for Children, Londres Reino Unido (Enero 2019). Rotación Académica en NICU (Neonatal Intensive Care Unit). Collage of Physicians & Surgeons, Columbia University, Morgan Stanley Children´s Hospital, Columbia University Medical Center, New York, EUA (Marzo 2019)



Dra. Lucía Cisneros Flores