

# Contenido del Curso de Hipnoparto de myBabymyBirth®

## Sesión 1:

### **Hipnoparto**

Qué es hipnoparto y el poder de la mente.

### **La fisiología del parto**

Entender cómo funciona nuestro cuerpo durante el parto es vital para confiar en el proceso y saber lo que ayudará a nuestros músculos y hormonas.

### **Técnicas de hipnoparto**

Herramientas para reprogramar tu mente, eliminando miedos y ansiedades y haciéndote sentir positiva sobre el parto. Técnicas muy prácticas para mantener la calma el día del parto.

### **Aspectos físicos del embarazo y parto**

Entender las posiciones en que puede estar tu bebé y cómo puedes influenciarlas, así como posiciones a adoptar durante el parto.

## Sesión 2:

### **Toma el mando de tu parto**

Entiende cómo funciona el sistema sanitario, posibles riesgos en el embarazo y la importancia de los estudios científicos actualizados, así como herramientas para tomar decisiones.

### **Pero qué pasa si...**

La importancia de la Fecha IMProbable de Parto. Posibles intervenciones desde inducción a parto instrumentado y cesárea, focalizándonos en cómo hacer de esto una experiencia positiva.

### **Dónde dar a luz y métodos de confort**

Entender nuestras opciones y diferencias entre lugares donde dar a luz, así como los diferentes métodos de confort que existen.

### **El parto**

Fases del parto, cuándo ir al hospital y qué hacer en cada fase.

### **¡Ya estás lista!**

Práctica diaria de las técnicas de hipnoparto y preferencias de parto.