

Contenido del Pack Digital de Hipnoparto de myBabymyBirth®

Módulo 1: Hipnoparto

Qué es hipnoparto y el poder de la mente.

Módulo 2: 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.

Módulo 3: 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.

Módulo 4: 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. Incluyen 3 vídeos de yoga de práctica diaria.

Módulo 5: 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.

Módulo 6: 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.

Módulo 7: 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.

Módulo 8: El parto

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

Módulo 9: ¡Ya estás lista!

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