

Sesión 1 – Historia, miedos y consciencia

- Descubre **por qué parimos como parimos hoy**, cómo influyen los **miedos** y el ciclo *miedo–tensión–dolor*.
- Primer acercamiento a lo que significa un **parto humanizado**.

Sesión 2 – Dolor y opciones de parto

- Aprende a comprender y transformar el **dolor de parto**.
- Conoce tus **opciones de nacimiento**: hospital, casa de partos, parto en casa, cesárea.
- Reivindica tus **derechos** en el nacimiento.

Sesión 3 – Hormonas y fisiología

- Cómo actúan las **hormonas del parto** (oxitocina, endorfinas, adrenalina, prolactina).
- Entiende el mecanismo de la **dilatación y el trabajo de parto**.

Sesión 4 – Etapas del parto y la Golden Hour

- Las fases del trabajo de parto: dilatación, expulsivo, alumbramiento.
- La importancia de la **primera hora de vida del bebé (Golden Hour)** y sus cuidados inmediatos.

Sesión 5 – Medidas de confort y fase latente

- Recursos para el alivio natural: **respiración, movimiento, posiciones, agua, rebozo y masaje**.
- Diseña tu propio **menú de confort** para el parto y plan para la **fase latente**.

Sesión 6 – El acompañante y el plan de parto

- El rol del papá o acompañante: apoyo físico, emocional y protector.
- Aprende a crear tu **plan de parto**, cómo comunicarlo al equipo médico y manejar la **cascada de intervenciones**.

Sesión 7 – Cuidados del recién nacido

- Qué necesita realmente tu bebé: **exterogestación, sueño, cólicos, baño y pañales**.
- Identifica qué es moda y qué es esencial.

Sesión 8 – Postparto consciente y lactancia

- Cómo organizar el **postparto**: descanso, alimentación, apoyo emocional y rituales.
- Bases para una **lactancia exitosa**: hormonas, acompañamiento y primeros días.

Sesión 9 – Círculo de cierre e integración

- Profundiza en la **lactancia**: retos y regreso al trabajo.
- Ritual de cierre en círculo de palabra, para **integrar lo aprendido** y sembrar confianza para el nacimiento.