

Sesión 1 – Comprendiendo nuestro presente y nuestros miedos

- Breve historia cultural del parto.
- Relación con el dolor y cómo transformarlo.
- Identificación de miedos frecuentes.
- Opciones reales de nacimiento y parto humanizado.

Sesión 2 – El cuerpo en acción: inicio y desarrollo del parto

- Hormonas y señales del inicio.
- Fase latente: qué esperar y cómo acompañarla.
- Fase activa y transición: tiempos y variaciones normales.

Sesión 3 – Herramientas prácticas, plan de parto y posparto

- Papel del papá/acompañante.
- Medidas de confort: respiración, movimiento, posiciones, rebozo, agua, calor.
- Elaboración de un plan de parto claro y flexible.
- Quema de miedos