

Mindfulness en el Embarazo

1. Presentación del curso

La comunicación de los profesionales sanitarios en el nivel profesional y en la atención a las familias. Práctica de Check in. Meditación sobre la intención

2. Las necesidades del feto en el vientre materno

2.1 Alimentación sana. Meditación sobre alimentación consciente

2.2. Respiración. Meditación atención a la respiración

2.3. Factores ambientales

2.4. Factores emocionales

3. Programa para tranquilizar, estimular y comunicarse con el bebé durante los 9 meses del embarazo

3.1. Fundamentos

3.2. Prácticas y ejercicios propuestos comunes a toda la gestación y específicos en cada mes del embarazo

4. Práctica posturas de yoga y relajación

4.1. Específicas para el embarazo

4.2. Para relajar el sistema nervioso

4.3. Práctica de escaner corporal

5. Favorecer la salud física y emocional en la madre y el padre. La importancia del papel de los profesionales en el apoyo a la madre

5.1 Seguimiento físico a la madre y el feto

5.2. Signos de alerta de dificultades emocionales en la madre y/o el padre

5.3. Acompañar, escuchar y acoger a los padres durante el embarazo y el parto

6. La percepción del dolor durante el proceso del parto

6.1. El componente sensorial

6.2. El componente emocional

6.3 El componente cognitivo

Práctica del beneficio de Mindfulness ante el dolor. La reducción del componente emocional y cognitivo

7. Fomento del vínculo afectivo de los padres con su bebé

Práctica para estar con el bebé

Práctica de bondad amorosa

Ejercicio capas de apoyo familia

8. Las necesidades del personal sanitario

8.1. La salud física y emocional de los profesionales de la salud.

Atención a los síntomas de alerta temprana de estrés. Cualidades que desarrolla la práctica de Mindfulness: observación atenta de uno mismo y el otro, curiosidad (mente abierta del principiante), presencia y empatía

8.2. Principios a aplicar durante el trabajo y la atención a las familias

Estructura para una sesión

8.3. Mindfulness en situaciones de estrés. Ejercicio atención plena a las emociones. Anclaje emociones positivas. Práctica distanciamiento emocional Practicas rápidas para trabajar a diario

8.4. Ejercicio capas de apoyo al profesional

9. La importancia de las actuaciones de los profesionales sanitarios en el momento del parto

9.1. Improntas natales

9.2. El parto respetuoso

9.3. Práctica meditación consciente

9.4. Beneficios de la práctica de Mindfulness: mejora de la calidad de atención, del cuidado, reducción del estrés y aumento del bienestar personal y profesional

10. Del rol de autoridad al de acompañante

Construcción de un modelo integral de desarrollo temprano. ¿Cómo te planteas el ejercicio de tu profesión para apoyar el proceso del embarazo y el parto? Ejercicio definición de objetivos