natalbel

El parto en calma no se improvisa. *Se ensaya.*



Programa de preparación para un parto en calma y una crianza respetuosa

MÉTODO NATALBEL™ · DOSSIER DEL PROGRAMA

EMPECEMOS POR TI

Esto habla de ti, *ahora mismo.*

Estás esperando a tu bebé, y conviven en ti dos cosas a la vez: una ilusión enorme y una lista de preguntas que crece cada semana. Cuanto más buscas, más dudas. Cuantos más vídeos ves, más miedo.

Las preguntas de fondo son casi siempre estas tres:

¿Y si mi cuerpo se bloquea
cuando llegue el momento?
¿A quién le pregunto mis dudas,
con criterio de verdad?
¿Y el después... quién me prepara
para el después?

Las páginas que siguen responden, una a una, a esas tres preguntas, para que llegues a ese día **más preparada, más informada y más capaz**.



No hay una forma correcta *de parir.*

Epidural o sin epidural. Parto fisiológico, inducción de parto, parto instrumental o cesárea. Pecho, mixta o biberón. **Aquí se respeta lo que tú decidas**, y se te prepara para el nacimiento que elijas y para el que venga.

El tipo de parto no es ni medalla ni fracaso.
Lo que importa es el nacimiento de tu bebé y cómo lo vives tú:
informada, acompañada y respetada.

Nadie va a decirte cómo «deberías» parir. Vas a entenderlo todo, a entrenarlo y a decidir tú.

LA IDEA QUE LO CAMBIA TODO

Saber no es *estar preparada.*

Llevas meses leyendo. Y aun así, la inquietud sigue ahí. Es normal: la información prepara la memoria, no la respuesta del cuerpo.

LO QUE SE LEE

De un curso informativo se olvida el **70–80 %**. El día del parto, bajo intensidad, la teoría no aparece.

LO QUE SE ENSAYA

El cuerpo lo integra y lo **ejecuta instintivamente** cuando lo necesita. Como respirar. Sin pensarlo.

Entrenarás tu sistema nervioso, tu cuerpo y tu mente para vivir tu parto en calma y gestionar el miedo y el dolor, sea tu parto natural, inducido, instrumental o cesárea.
Porque el día del parto tu cuerpo no hace lo que has leído:
hace lo que ha ensayado.

Por eso el Método Natalbel™ no se estudia. **Se entrena.**

EL SISTEMA, EN TRES MOVIMIENTOS

El Método Natalbel™, *en una imagen.*

Entrenas.

Tu respuesta a las contracciones, tu cuerpo, tu ambiente de parto, y quien te acompaña entrena contigo. Ensayado hasta que sale solo.

Decides.

Sabrás qué está pasando en cada fase, qué opciones tienes (todas, con el mismo respeto) y cómo pedir lo que quieres.

Acompañada.

Una matrona en tu WhatsApp, talleres en directo con el equipo de 8 profesionales y una comunidad que sigue contigo años.

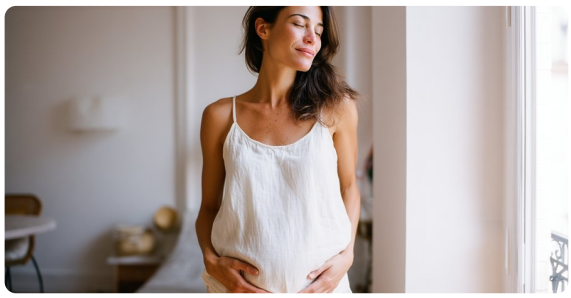
EMBARAZO → PARTO → POSTPARTO → LACTANCIA → CRIANZA RESPETUOSA

EL CORAZÓN DEL MÉTODO

En el centro de todo está el **Ensayo de Respuesta Neurofisiológica a las Contracciones de Parto™**: no existe otro programa igual. No te explica el parto: entrena, contracción a contracción, cómo van a responder tu cuerpo y tu mente.

Durante el embarazo, con clases cortas y audios de ensayo, practicarás fase a fase, hasta que la respuesta salga sola. Cuatro audios (pródromos, fase activa, transición, expulsivo) para practicar en casa, sola o con quien te acompañe, hasta llegar al parto habiéndolo vivido antes.

Único en el mundo. Y es tuyo desde el primer día.



QUÉ INCLUYE 15 clases de ensayo · 4 audios de ensayo por fase · 6 audios de hipnoparto · pack de afirmaciones.

CUERPO PREPARADO, AMBIENTE PROTEGIDO

Cuerpo que sabe abrirse.
Ambiente que lo permite.





Prepara tu cuerpo

Con fisioterapeuta especializada: un suelo pélvico que sabe relajarse cuando toca, el masaje perineal que reduce desgarros, movilidad para que tu bebé baje y ejercicio seguro.

Protege tu Planeta Parto

Cuando te sientes segura y tranquila, tu cuerpo produce la hormona que hace avanzar el parto; con luces frías, ruido e interrupciones, el parto se frena. Descubrirás por qué la oxitocina es «la hormona tímida» y por qué sentirte observada puede frenar tu parto, y aprenderás a crear el ambiente que te protege y a mantenerlo también en el hospital, pidiendo lo que necesitas sin conflicto.

10 CLASES · MÓDULO PROPIO

Menos miedo, más calma, más confianza. Más espacio para tu bebé.
Y una burbuja de paz ensayada que viaja contigo al hospital.

SABER QUÉ PASA Y QUÉ PUEDES DECIDIR

Entenderás tu parto *y decidirás con seguridad.*

Además de entrenar tu cuerpo, en el programa aprenderás tres cosas que cambian cómo vives tu parto:

Sabrás qué está pasando en cada momento

Desde las primeras contracciones hasta que tu bebé está en tu pecho: qué vas a sentir en cada fase, qué es normal y qué está haciendo tu cuerpo. Cuando sabes lo que viene, el miedo baja: nada te pilla por sorpresa.

Conocerás todas las formas de aliviar el dolor

Por qué duele el parto y qué puedes hacer para llevarlo mejor: el agua, el calor, las posturas, la respiración, el foco mental… y también la epidural, explicada sin mitos y con el mismo rigor científico que todo lo demás.

Sabrás qué puedes pedir y cómo pedirlo

Tus derechos, tu plan de parto (con un plan B por si algo cambia) y las palabras exactas para decir lo que quieres en el hospital, con calma y sin discutir con nadie.

Pasas de «a ver qué me hacen» a
«esto es lo que quiero, conozco mis derechos
y sé que puedo pedirlo y cómo pedirlo».

SI EL PARTO CAMBIA DE PLAN

Inducción, instrumental o cesárea: *seguirás siendo la protagonista.*

Si tu parto toma otro camino, no te soltamos de la mano: sabrás qué es cada escenario, qué te harán, qué vas a sentir y qué margen real de decisión conservas incluso ahí.

LA JOYA: LA CESÁREA RESPETADA

Piel con piel en quirófano. Tu acompañante presente. Ver nacer a tu bebé. Lactancia precoz. Casi nadie enseña que esto se puede pedir. Y convierte la cesárea en lo que también puede ser: una forma preciosa de conocer a tu bebé, si te sientes informada, acompañada y respetada. Aquí se enseña, paso a paso.



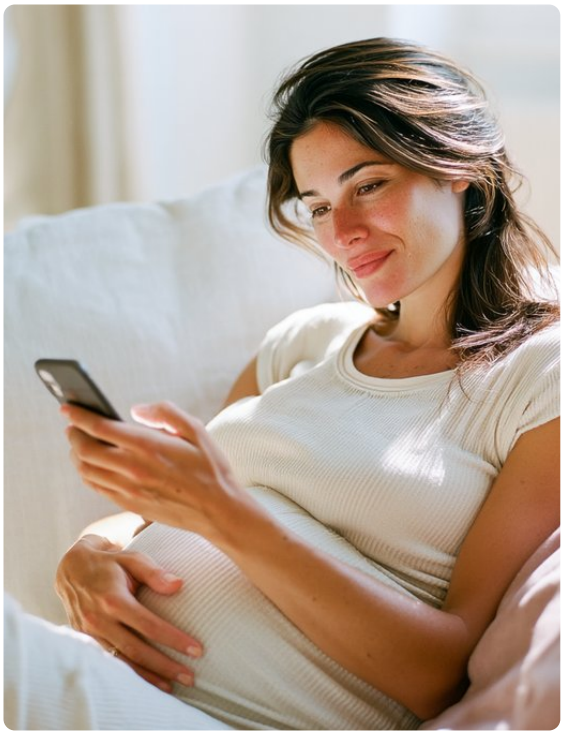
Y si algo no salió como imaginabas, el programa también te acompaña a integrarlo: aceptar lo que no dependía de ti, ponerle palabras y soltar la culpa que no te corresponde.

«Que no fuera tu plan no significa que hicieras nada mal.»

EL DIFERENCIAL QUE MÁS SE AGRADECE

Una matrona *en tu WhatsApp.*

Son las tres de la mañana.
Notas algo distinto y el corazón se te acelera.
Antes, esa duda acababa en Google,
en un foro, en más miedo.
Ahora acaba en tu matrona.



Escribes tu duda y una matrona del equipo te responde **en 24 horas**, en horario laboral, con criterio clínico real, durante todo el embarazo y hasta un mes después del parto.

No es un chatbot. No es un foro de desconocidas. Es tener una matrona en el bolsillo, que conoce tu caso y te contesta a ti.

«No voy a estar sola con esto.» Exacto: de eso se trata.

NUNCA SOLA

Una comunidad que ya existe *y te espera.*



La Tribu Natalbel

Cinco grupos privados de Telegram según tu momento: Matrona Online para tus dudas, Embarazadas, y tres Tribus de postparto (0-6, 6-12 y +12 meses). Mujeres que crían con tu misma mirada, sin juicio. Cuando nazca tu bebé pasas a la de su edad y te quedas **para toda la vida**.



El equipo, en directo

Cada dos semanas, taller en directo con las profesionales del equipo (matronas, pediatra, fisioterapeutas, psicóloga, nutricionista, psiquiatra), trabajando casos reales y resolviendo dudas en grupo.

Y un coaching de maternidad, cada semana

Dinámicas guiadas con una matrona para identificar los miedos y creencias que te frenan, y acompañarte en el paso de mujer a madre. Los miedos se sueltan por el camino, no se cargan hasta el paritorio.

BONUS ESTRELLA · INCLUIDO

Tu pareja también *llega preparada.*

«No vas a mirar. Vas a sostener.»

El día del parto, quien te acompaña puede ser un espectador nervioso o tu mejor apoyo. La diferencia no es el cariño: es la preparación.

Con la **Formación Acompañante de Parto Natalbel™** (11 clases, incluida en tu programa; el temario completo, en el anexo), quien te acompañe se forma a tu lado, a su ritmo, y llega al parto sabiendo exactamente cuál es su papel en cada fase.

En cada contracción, tu coach.
Cuando tú no puedas hablar, tu voz.

Pareja, tu madre, tu hermana, una amiga o tu doula: quien tú elijas. Llegáis al parto **como un equipo**.



EL DESPUÉS, ACOMPAÑADO

El parto no es la meta. *Es el principio.*

Justo cuando nace tu bebé llega el momento de mayor vulnerabilidad: el que casi ningún programa acompaña. Este sí. Cuatro cosas que tendrás resueltas:

El postparto real

Sabrás qué le va a pasar a tu cuerpo y a tus emociones en las primeras semanas, qué es normal, qué no lo es y cuándo conviene llamar a un profesional. Así no te asustas con cada cambio.

Lactancia sin presión

Aprenderás a dar el pecho y a resolver los problemas que pueden aparecer (dolor, grietas, mastitis, «no tengo suficiente leche»), y también a dar biberón o lactancia mixta con seguridad y con el mismo vínculo. Tú eliges cómo alimentar a tu bebé, y aquí nadie te va a juzgar por ello.

Tu recién nacido, sin miedo

Aprenderás a cogerlo, bañarlo, curarle el cordón y entender qué te pide cuando llora. Y tendrás cursos extra de seguridad del bebé, sueño y llanto para las semanas más difíciles.

Criar con apego y límites

Cómo criar a tu hijo con cariño y con límites sanos, sin gritos ni castigos, y sin repetir lo que a ti te dolió. Ser buena madre no es ser perfecta.

LA COMPAÑÍA CONTINÚA Tu matrona por WhatsApp un mes más tras el parto, y la Tribu de tu etapa, para toda la vida.

TODO LO QUE TE INCLUYE

El programa más completo, *de un vistazo.*

ENTRENAS · DECIDES · EL CORE · 13 MÓDULOS · 50 H

M0	**Empieza aquí** · de paciente a protagonista	9 CLASES
M1	**Planeta Parto** · el ambiente que tu cuerpo necesita	10
M2	**El viaje del parto** · fase a fase, sin sorpresas	12
M3	**Tu dolor, tus opciones** · todo el menú, con respeto	9
M4	**Ensayo de Respuesta Neurofisiológica™** · el corazón del método	15 + 4 AUDIOS
M5	**Si el parto cambia de plan** · incluida la cesárea respetada	10
M6	**Tu parto, tus decisiones** · derechos y plan de parto	9
M7	**Miedo y ansiedad** · hipnoparto y herramientas	10
M8	**Prepara tu cuerpo** · suelo pélvico y movilidad	MÓDULO PROPIO
M9	**Lactancia sin culpa** · pecho, mixta y biberón	12
M10	**El postparto real** · y su semáforo de señales	10
M11	**Tu recién nacido, sin miedo** · el día a día resuelto	13
M12	**Criar con apego y límites** · las bases	10

LOS BONUS INCLUIDOS

B1	**Formación Acompañante de Parto Natalbel™**	11
B2	**Lactancia Materna Avanzada**	14
B3	**Seguridad del bebé**	9
B4	**Sueño infantil**	9
B5	**Llanto del bebé**	7
B6	**Tu embarazo, mes a mes**	20
B7	**Baby planning**	9
B8	**Biblioteca de recursos** · plantillas, checklists, audios	—

ACOMPAÑADA — EL SERVICIO VIVO

- **Matrona por WhatsApp** · embarazo + 1 mes postparto
- **Tribu por etapas** · de por vida
- **Talleres en directo** · cada dos semanas
- **Coaching de maternidad** · semanal

EMBARAZO → PARTO → LACTANCIA Y CRIANZA

Más de 200 clases en vídeos cortos · acceso un año · 100 % online, desde cualquier país · el temario completo, clase a clase, en el anexo final.

PENSADO PARA CABERTE EN LA VIDA

No son horas: *es un camino.*

Empiezas por lo imprescindible

Dentro del programa está marcado el itinerario mínimo: lo que necesitas ver y entrenar para llegar preparada. Válido **incluso si estás en la semana 35**. Lo demás queda para profundizar cuando tú quieras.

Clases cortas, pensadas para tu energía

Vídeos breves que se ven en un rato de sofá, no lecciones de una hora. Y recursos de una hoja para el momento de necesidad: la bolsa, el cordón, cuándo ir al hospital.

Tu embarazo, solo tu etapa

El bonus mes a mes se organiza por bloques: ves el de tu trimestre y el resto espera. El temario más grande, convertido en el más fácil de consumir.

Con tiempo de sobra

Acceso durante un año desde que lo actives, y la Tribu para toda la vida. No es de esos cursos que se quedan a medias: estás acompañada cada día.

Y sin más ruido en tu cabeza

¿Miedo a saturarte? El miedo no viene de saber demasiado: viene de saber a medias. Aquí hay una sola voz con criterio sanitario que ordena el caos: se entrena a regular la ansiedad, no a alimentarla.

MACARENA ARJONA, MATRONA

Conoce en su cuerpo *los caminos que temes.*



MACARENA ARJONA · MATRONA · FUNDADORA DEL MÉTODO NATALBEL™

Antes que las credenciales, esto: Macarena es **madre de tres hijos** nacidos por cesárea, parto instrumental y parto vaginal, y ha vivido dos pérdidas gestacionales. Cuando te dice que te prepara para cualquier parto, no es teoría: es experiencia clínica y propia.

Como profesional: **23 años de ejercicio** y más de **3.500 partos asistidos**. Se formó en Canterbury Christ Church University (Reino Unido) y trabajó en el St Thomas' Hospital de Londres (paritorio de alto y bajo riesgo, UCI Obstétrica, Maternidad y UCI Neonatal), con la mirada clínica de todos los tipos de parto: en casa, en el agua, en casas de parto y en hospital.

Hoy dirige Natalbel, Centro Integral de Maternidad en Algeciras, es docente del Experto Universitario en Salud Mental Perinatal (UNIR) y creadora del método que tienes en las manos.

Una matrona que ha estado a los dos lados: el clínico y el tuyo.

8 PROFESIONALES Y UN COMPROMISO

Evidencia *siempre.*



Macarena Arjona
MATRONA · DIRECCIÓN



Desiré Díaz
MATRONA E IBCLC



Patricia Salazar
PEDIATRA



Irene Ballesteros
FISIO · SUELO PÉLVICO



Marian Espinosa
FISIO · OSTEOPATÍA PEDIÁTRICA



Xenia Romero
PSICÓLOGA



Lucía Visiedo
NUTRICIONISTA



Mirta Solís
PSIQUIATRA

La doble capa de evidencia

Cada clase clínica tiene dos niveles: el lenguaje cercano para todas y, debajo, la evidencia real y actualizada para quien quiere saberlo todo, incluida la profesional sanitaria embarazada.

Las fuentes

NICE · OMS · ACOG · SEGO · AEP · Cochrane · ABM y consensos reconocidos. Sin promesas de resultados clínicos: el programa acompaña, no sustituye tu seguimiento médico.

EL DATO QUE HABLA POR SÍ SOLO Muchas matronas, enfermeras y médicas (que conocen el sistema desde dentro) eligen Natalbel para su propio parto.

PRUEBA REAL

Partos distintos.
La misma calma al llegar.

461	5/5	+4.500
RESEÑAS EN GOOGLE	VALORACIÓN MEDIA	MUJERES FORMADAS

«Tenía mucho miedo al parto y fui cogiendo seguridad. He tenido un embarazo y un parto alucinantes.» — YOLI F.

«Al ser online no estaba convencida. Me equivocaba: es increíble cómo se aprende. He tenido un parto increíble.» — NATALI MS.

«Significó paz y cero miedo en el momento del parto. Lo vives con emoción e ilusión.» — MAR OL.

«Hemos hecho también un curso en el hospital y nada que ver: este es muchísimo más completo.» — TANIA LE BAUT

«Te prepara para afrontar el parto aunque las cosas no salgan como las habías planeado.» — MS S.

«Me apunté gratis por mi seguro, pero lo pagaría sin dudarlo sabiendo la ayuda que me ha dado.» — MARÍA GALÁN

Y AHORA, LO MÁS IMPORTANTE

Es muy posible que *no pagues nada.*

43

ASEGURADORAS PRIVADAS
CONCERTADAS CON EL PROGRAMA

36

LO CUBREN GRATIS
PARA TI AL 100 %

Que 43 aseguradoras de salud tengan concertado este programa dice algo del rigor con el que está construido. Y para ti significa algo muy concreto: **en 36 de ellas, el programa completo es gratuito**; en otras 7 tienes descuento.

Sin versiones recortadas: recibes exactamente el mismo programa que quien lo paga. Nuestro equipo gestiona el acceso directamente con tu aseguradora: tú solo compruebas tu cobertura, en un minuto.

COMPRUÉBALO Toca el botón y sabrás al momento si tu seguro lo cubre al 100 %.

Comprobar si mi seguro lo cubre

ADESLAS · SANITAS · ASISA · DKV · MAPFRE · AXA · CIGNA · Y 36 MÁS

DECIDE TÚ, SIN RIESGO

Empieza por ver *el vídeo.*

Empieza por ver el vídeo de **«Por qué necesitas entrenar tu respuesta al parto»**.

Ver el vídeo

O escribe en tu navegador: **metodo.natalbel.com/landing**

Al entrar encontrarás también las dos vías de acceso al programa: con seguro (gratuito con 36 aseguradoras) o sin seguro (495 €, en pago único o en 4 plazos).

ENTRAS SIN RIESGO 7 días de garantía: entra, míralo todo por dentro y, si ves que no es para ti, te devolvemos tu dinero (aplicable si no has consumido más del 5 % del contenido). Acceso durante un año.

Y AL DECIR SÍ, HOY MISMO

Recibes tus claves de acceso y el vídeo de bienvenida de Macarena · activas tu WhatsApp con tu matrona · entras en la Tribu · y empiezas.

Sin prisas y sin letra pequeña: si tienes dudas, escríbenos por WhatsApp al 614 067 905 y el equipo te responde en minutos.



Ese día llegará.

Y tú llegarás tranquila y segura,
porque lo habrás preparado y ensayado.

Pase lo que pase, llegarás más preparada, más informada y más capaz.

natalbel

CENTRO INTEGRAL DE MATERNIDAD · ALGECIRAS · NATALBEL.COM · WHATSAPP 614 067 905

ANEXO · LA PROFUNDIDAD, DEMOSTRADA

Cada promesa tiene detrás un programa *construido clase a clase.*

Los 13 módulos y los 8 bonus de tu programa, con todas sus clases.
Para que veas todo lo que te llevas.

M0 Empieza aquí: de paciente a protagonista

9 CLASES

Bienvenida, mirada, propósito y cómo aprovechar tu programa.

- Bienvenida: estás en el lugar correcto
- Mi historia y por qué nació Natalbel
- De paciente a protagonista: la mirada que lo cambia todo
- Tu cuerpo sabe, y tú vas a saber acompañarlo
- Criar y nacer en respeto: el propósito que nos mueve
- Cómo está pensado tu programa
- Cómo usar la plataforma, paso a paso (vídeo-tutorial)
- Por dónde empezar (y tu primer paso hoy)
- Si trabajas en salud y estás embarazada, esto también va por ti

M1 Planeta Parto

10 CLASES

Cómo crear y proteger el ambiente que tu cuerpo necesita para parir. «Tu parto empieza por el lugar donde ocurre»

- El ambiente no es decoración: es la química de tu parto
- La hormona tímida: por qué la oxitocina solo aparece si te sientes a salvo
- Luz baja, parto más fácil: lo que la penumbra le hace a tu cuerpo
- El paisaje sonoro: la música y el silencio que abren (o cierran) tu parto
- El olfato entra directo al cerebro: aromaterapia, con honestidad
- Calor, agua y tacto: el confort que sostiene la contracción
- Por qué sentirte observada frena tu parto (y qué hacer con eso)
- Tu espacio mágico en casa: monta la burbuja antes de necesitarla
- Crear tu burbuja en el hospital: la versión real, no la de Pinterest
- Tu kit de Planeta Parto: lo que llevas para que el ambiente vaya contigo

M2 El viaje del parto

12 CLASES

Fase a fase, para saber siempre lo que vas a sentir. «El parto tiene un mapa. Vamos a dártelo.»

- Tu parto no empieza con un cronómetro: qué son los pródromos
- ¿Es ya o es ensayo? Distinguir el preparto del parto de verdad
- Se ha roto la bolsa, he manchado, he perdido el tapón: qué significa cada señal y qué hacer
- Cuándo ir al hospital (y por qué llegar demasiado pronto puede frenarte)
- Qué te harán al llegar: monitorización, tactos y decisiones según avance tu parto
- Dilatación: qué hace tu cuerpo cuando parece que «no pasa nada»
- La transición: el «no puedo más» que significa que ya casi puedes
- El expulsivo y los tipos de pujo: espontáneo frente a dirigido
- Episiotomía y maniobra de Kristeller: qué son, cuándo se usan y qué dice la evidencia
- Nace tu bebé… y aún falta algo: el alumbramiento
- La primera hora: piel con piel y lo que tu bebé y tú necesitáis
- El parto no es una línea recta: qué hacer cuando se ralentiza o se acelera

M3 Tu dolor, tus opciones

9 CLASES

Entender el dolor, conocer todo lo que puedes hacer y decidir con criterio. «El dolor del parto no es lo que te han contado»

- Dolor no es daño: por qué el parto duele de una forma distinta
- El círculo que multiplica el dolor (y cómo se rompe)
- Tu menú de alivio: todo lo que puedes usar y cómo se combina
- Agua, calor y manos: el alivio que no necesita fármacos
- La epidural sin mitos: cómo funciona y qué vas a sentir
- Beneficios y riesgos reales de la epidural (no los del grupo de WhatsApp)
- Otras opciones farmacológicas: qué más existe y cuándo se usa
- Ni medalla ni fracaso: decidir sobre el dolor con criterio
- Tu plan de alivio: combinar recursos según cómo avance tu parto

M4 Ensayo de Respuesta Neurofisiológica a las Contracciones de Parto™

15 CLASES + 4 AUDIOS

Entrena la respuesta de tu cuerpo y tu mente a cada contracción, fase a fase. «Bienvenida al método Natalbel: el primer entrenamiento neurofisiológico para el parto»

15 clases de ensayo guiado + 4 audios por fase (contenido reservado a alumnas) · 6 audios de hipnoparto · pack de afirmaciones.

M5 Cuando el parto no es el que tú planeaste

10 CLASES

Decidir con calma y vivir con dignidad si tu parto cambia de camino. «El plan A no es el único parto bueno»

- Cuando hay que adelantar el parto: qué es de verdad una inducción
- Inducción paso a paso: qué te harán, qué vas a sentir y qué puedes decidir
- Parto instrumental: por qué se usa y qué cambia para ti y tu bebé
- Cuando tu bebé viene de nalgas o mal colocado: versión externa, opciones y cesárea
- Cesárea: lo que nadie te explica antes de entrar a quirófano
- Cesárea respetada: cómo pedir un nacimiento con conexión, aunque sea en quirófano
- Tu plan de parto también vale para un parto que cambia
- Aceptar lo que no pudiste elegir: la fuerza de soltar lo que no dependía de ti
- Cuando el parto no fue como esperabas: empezar a integrar lo vivido
- Que no fuera tu plan no significa que hicieras nada mal

M6 Tu parto, tus decisiones

9 CLASES

Tus derechos, tu plan de parto y cómo hacer que se respeten. «El parto no es algo que te pasa: es algo que decides»

- Tus derechos en el parto, en cristiano: qué puedes pedir y qué pueden hacerte
- Consentimiento informado: nada se hace en tu cuerpo sin tu sí
- El plan de parto que de verdad funciona (no el que nadie lee)
- Tu plan, decisión a decisión: del ambiente al alivio del dolor
- Plan B y plan C: dejar escrito qué quieres si el parto cambia
- Dónde y con quién parir: elegir el lugar y el acompañamiento
- Violencia obstétrica: reconocerla sin obsesionarte y prevenirla
- Comunicación que se respeta: cómo decir lo que quieres bajo presión
- El equipo de tu parto: tu pareja como guardián de tu plan

M7 Gestiona el miedo y la ansiedad al parto

10 CLASES

Con hipnoparto y herramientas que funcionan. «Tu miedo al parto no es debilidad: es información que vamos a usar»

- De dónde viene de verdad tu miedo al parto
- Las ideas sobre el parto que ni siquiera son tuyas
- El círculo miedo-tensión-dolor: cómo se rompe (no cómo se aguanta)
- Qué es el hipnoparto (y por qué no es magia ni hipnosis de feria)
- La ciencia de la calma: cómo tu serenidad facilita el parto
- Relajación profunda: enseña a tu cuerpo a soltar
- Visualización: ensaya en tu mente el parto que quieres vivir
- El poder de las palabras: afirmaciones que cambian lo que tu mente te repite
- Tus audios de hipnoparto: cómo entrenarlos para que funcionen el día del parto
- Cuando el miedo es muy grande: señales de que necesitas un apoyo extra

M8 Prepara tu cuerpo para parir

MÓDULO PROPIO

Suelo pélvico, movilidad y la fuerza que facilita el nacimiento. «Tu cuerpo se puede entrenar para parir mejor»

Suelo pélvico, masaje perineal, movilidad y ejercicio seguro, con fisioterapeuta especializada.

M9 Lactancia sin culpa

12 CLASES

Decide con información y alimenta a tu bebé con seguridad, sea como sea. «La lactancia se aprende, no se sabe: por eso esto no es fracaso»

BLOQUE 1 · DECIDIR Y EMPEZAR LA LACTANCIA MATERNA

- Tu cuerpo está hecho para esto: cómo funciona la lactancia, en esencia
- Los primeros días reales: calostro, subida de la leche y tomas sin fin
- Beneficios reales de la lactancia materna: decide con información, no con presión
- A demanda: por qué el reloj es tu peor consejero

BLOQUE 2 · LACTANCIA MIXTA

- Lactancia mixta, sin caos y sin presión

BLOQUE 3 · LACTANCIA ARTIFICIAL, COMPLETA Y SEGURA

- Elegir la fórmula adecuada para tu bebé
- Preparar el biberón con seguridad, paso a paso
- Esterilización y limpieza: lo que sí importa (y lo que no)
- Cuánto y cada cuánto: cantidades y ritmos según tu bebé
- El biberón también es vínculo: postura, piel con piel y toma respetuosa
- Problemas frecuentes del biberón: gases, regurgitación, rechazo, estreñimiento
- Biberón fuera de casa: viajes, rutinas y supervivencia diaria

M10 El postparto real

10 CLASES

Lo que de verdad pasa en tus primeras semanas, y cómo llegar preparada. «Te prepararon para el parto. ¿Y para lo que viene después?»

- Las primeras horas y días: lo que de verdad pasa
- Tu cuerpo después del parto: sangrado, entuertos, periné y pechos
- Tu cicatriz, paso a paso: cuidado del periné y de la cesárea
- Tu suelo pélvico tras el parto: primeras señales y cuidados
- El torbellino emocional: por qué lloras sin saber por qué
- Los primeros 7 días: prioridades y permiso para no poder con todo
- Tu semáforo del postparto: verde, ámbar y cuándo llamar
- Baby blues, depresión o ansiedad: cómo distinguirlos y dónde pedir ayuda
- Papeleo sin agobio: inscripción del bebé, baja y ayudas, paso a paso
- El postparto no son 40 días: el mapa de lo que viene (y dónde seguir)

M11 Cuida a tu recién nacido sin miedo

13 CLASES

El día a día con tu bebé, resuelto y sin agobio. «No naciste sabiendo, y tu bebé tampoco. Vais a aprender juntos.»

- Lo que le harán a tu bebé al nacer y en los primeros días (y qué puedes decidir)
- Cómo coger, sostener y mover a tu recién nacido sin miedo a romperlo
- Lo normal de un recién nacido que parece raro (y no lo es)
- El cordón umbilical: cura sencilla, paso a paso
- El cambio de pañal y el cuidado de la piel: prevenir antes que curar
- El primer baño sin pánico (y por qué no hay prisa)
- Uñas, ojos, oídos y nariz: la higiene de los detalles
-

El chupete con criterio: cuándo ofrecerlo, higiene y su papel en lactancia y sueño

- Cacas, pipís, hipo, regurgitaciones e ictericia: lo normal y lo que se vigila
- Vestir, abrigar y la temperatura justa: ni frío ni calor
- Salir de casa sin agobio: sol, mosquitos y protección del entorno
- Si tu bebé nace antes de tiempo o necesita ingresar: cómo acompañarlo y alimentarlo
- Tummy time y postura: desarrollo motor y prevención de cabeza plana

M12 Criar con apego, vínculo y límites

10 CLASES

Las bases para empezar a criar con seguridad y criterio. «La forma en que cuidas hoy a tu bebé le está formando para toda la vida»

- Qué es de verdad el apego seguro (y qué no es)
- Cómo se construye el vínculo: presencia, contacto y respuesta
- Tu bebé no manipula: por qué pedir brazos no es un capricho
- Co-regulación: tu calma es la que enseña a tu bebé a calmarse
- Apego no es permisividad: por qué los límites también son amor
- Límites con conexión: firmeza sin gritos, sin castigos, sin dañar el vínculo
- Cuando reaccionas como no querías: el poder de reparar
- Criar sin repetir lo que te dolió, sin culpar a quien te crió
- Madre suficientemente buena: soltar el ideal imposible
- Por dónde sigue la crianza: el mapa de lo que viene

B1 Formación Acompañante de Parto Natalbel™

11 CLASES

Qué hacer, qué decir y cuándo callar. «No vas a mirar. Vas a sostener.»

- Por qué tu presencia cambia su parto: la química de sentirse a salvo
- Tu trabajo no es quitarle el dolor, es ayudarla a sostenerlo
- Qué hacer con tus manos: contrapresión, masaje y apoyo físico fase a fase
- Qué decir y cuándo callar: las palabras que ayudan y las que estorban
- El guardián del ambiente: protege su Planeta Parto (luz, ruido, gente, interrupciones)
- La voz de su plan: defender sus decisiones sin enfrentarte al equipo
- La transición: qué hacer cuando dice «no puedo más»
- Cuando el parto cambia de plan: sostenerla en una inducción, instrumental o cesárea
- Tu propio miedo: verla con dolor sin entrar en pánico
- Logística sin estrés: cuándo salir, la bolsa, a quién llamar y qué pasa al llegar
- Las primeras horas y el postparto: cómo seguir sosteniendo cuando nace el bebé

B2 Lactancia Materna Avanzada para Madres

14 CLASES

Resuelve los problemas reales y no abandones por algo que tiene solución. «Si la lactancia se ha complicado, no es que falles tú»

- El agarre perfecto, a fondo: el detalle que lo cambia todo
- Dolor y grietas: por qué duele de verdad y cómo se cura
- Ingurgitación y obstrucciones: liberar el pecho sin dañarlo
- Mastitis: el protocolo actual (y por qué el masaje fuerte ya no se recomienda)
- «No tengo suficiente leche»: producción real frente a percibida
- Cómo aumentar tu producción si de verdad hace falta
- Brotes de crecimiento y crisis de lactancia: superar las semanas duras
- Rechazo del pecho y huelga de lactancia: por qué pasa y qué hacer
- Pezones planos o invertidos, frenillo lingual y otras dificultades de inicio
- Lactancia en circunstancias especiales: gemelar y bebé prematuro o ingresado
- Extracción y conservación de leche en casa: lo esencial
- Comer e hidratarte bien mientras amamantas
- Mitos que sabotean tu lactancia
- Cuando la lactancia no fue como soñabas: duelo, reparación y criterio propio

B3 Seguridad del bebé

9 CLASES

Sueño seguro, silla de coche, porteo y urgencias, sin vivir con miedo. «Proteger a tu bebé no es vivir con miedo»

- Sueño seguro: lo que de verdad reduce el riesgo de muerte súbita
- Su espacio para dormir, bien montado: cuna segura, temperatura y entorno
- Colecho seguro: cómo hacerlo bien si decides dormir con tu bebé
- La silla de coche sin errores: elegir, instalar y usar bien
- A contramarcha cuanto más, mejor: por qué es mucho más seguro
- Porteo ergonómico y seguro: vínculo y práctica diaria sin riesgos
- Atragantamiento: prevenirlo y reaccionar en los primeros segundos
- Cuándo ir a urgencias con tu bebé y cuándo no: decidir con calma
- Las señales de alarma por las que sí hay que consultar

B4 Sueño infantil

9 CLASES

Expectativas reales y descanso posible, sin métodos que dañan el vínculo. «Tu bebé no duerme «mal»: duerme como un bebé»

- Cómo duerme de verdad un bebé: ciclos, fases y por qué se despierta
- Despertares normales por edad: lo que es esperable y nadie te cuenta
- El sueño cambia con tu bebé: del recién nacido a los primeros años
- Día y noche: ayudar a su reloj interno a organizarse
- Rutinas amables que invitan al descanso (sin rigidez ni horarios imposibles)
- Co-regulación: cómo tu calma ayuda a tu bebé a dormirse
- Por qué «dejar llorar» no es la solución: lo que dice el respeto y la evidencia
- Cuando el cansancio te rompe: sostener también el descanso de los padres
- Falsas alarmas y banderas reales: cuándo el sueño sí merece consultar

B5 Llanto del bebé

7 CLASES

Qué te está diciendo y cómo responder con calma, también cuando no para. «El llanto es el primer idioma de tu bebé. Vamos a traducirlo.»

- Qué te dice el llanto: hambre, sueño, sobreestimulación, contacto, dolor
- Tu mapa rápido: qué comprobar y en qué orden cuando llora
- Tu bebé no manipula ni te toma el pelo: por qué llorar es necesidad
- El llanto que no para: cómo sostenerlo sin perderte tú
- Co-regulación: tu calma es la herramienta que más lo calma
- Cuando el llanto te supera: parar, respirar y pedir relevo sin culpa
- Llanto que sí preocupa: las señales por las que hay que consultar

B6 Todo sobre tu embarazo, mes a mes

20 CLASES

Qué pasa en tu cuerpo, qué es normal y qué vigilar, etapa a etapa. «Tu embarazo, etapa a etapa, sin perderte en internet»

BLOQUE 1 · PRIMER TRIMESTRE

- Primer trimestre real: miedo, síntomas, espera y señales de alarma
- Náuseas, cansancio y los síntomas que nadie te avisó: cómo aliviarlos
- Vivir la incertidumbre del principio sin perderte en cada pinchazo

BLOQUE 2 · SEGUNDO TRIMESTRE

- Segundo trimestre: cuerpo, energía y el vínculo que empieza a notarse
- Síntomas y molestias del segundo trimestre y cómo llevarlas
- Conectar con tu bebé antes de nacer: cómo nace y cómo cambia el vínculo

BLOQUE 3 · TERCER TRIMESTRE

- Tercer trimestre: llegar al parto con calma, cuerpo y criterio
- Síntomas y molestias del final y cuándo dejan de ser normales
- Preparar la recta final: cuerpo, mente y logística sin agobio
- Decisiones del tercer trimestre: banco de células madre del cordón y otras que conviene pensar antes

BLOQUE 4 · CUIDARTE DURANTE TODO EL EMBARAZO

- Nutrición en el embarazo y alimentos a evitar
- Las pruebas y controles del embarazo, explicados sin tecnicismos
- Moverte, viajar, trabajar y descansar embarazada, con seguridad
- Sexualidad en el embarazo: cuerpo, deseo, miedos y conexión
- Medicamentos, tóxicos y cosmética: qué es seguro y qué evitar

BLOQUE 5 · SI TU CASO ES ESPECIAL (OPCIONAL)

- Estreptococo del grupo B: qué es, el cribado y qué implica para tu parto
- Cuando el embarazo necesita más control: diabetes gestacional, hipertensión, placenta previa y crecimiento fetal restringido (CIR)
- Si tu bebé viene de nalgas: qué significa y qué opciones tienes
- Parto vaginal después de una cesárea (PVDC): cuándo es posible y qué valorar
- Embarazo tras una pérdida: sostener el miedo entre ecografías

B7 Baby planning

9 CLASES

Solo lo que de verdad necesitas, sin gastar de más. «Preparar la llegada sin arruinarte ni volverte loca»

- Lo que de verdad necesitas (y lo que la publicidad te quiere vender)
- La habitación y el espacio del bebé: seguro, práctico y sin excesos
- Ropa, pañales y básicos del primer mes: las cantidades reales
- Qué tener para alimentarlo, según des pecho, mixta o biberón
- Cochecito, silla de coche y porteo: cómo elegir sin agobio
- Higiene y botiquín del recién nacido: lo imprescindible
- La bolsa del hospital: para ti, para el bebé y para tu acompañante
- Segunda mano, préstamos y listas de regalo: gastar con cabeza
- Tu cuenta atrás: organiza la llegada por semanas, paso a paso

B8 Biblioteca de recursos

RECURSOS DESCARGABLES

Todo lo accionable en un solo sitio: imprime, guarda, usa.

- **Plantillas para decidir y comunicar**: Plan de parto editable e imprimible · versión «plan B/C» · preguntas clave para tu matrona o equipo · preferencias para una cesárea respetada
- **Checklists de preparación**: Bolsa del hospital (mamá, bebé y acompañante) · básicos reales del primer mes · cuenta atrás por semanas · qué llevar y qué no
- **Guías rápidas (una hoja)**: Cuándo ir al hospital · preparación segura del biberón, paso a paso · cura del cordón · sueño seguro de un vistazo · mapa rápido del llanto
- **Mapa de señales de alarma**: Embarazo, parto, postparto y bebé, reunidas y claras en un solo lugar
- **Trámites y gestiones**: Checklist del papeleo tras el nacimiento: qué hacer, en qué orden y dónde (recurso vivo, actualizable)
- **Audios**: Pack de hipnoparto · pack de afirmaciones · acceso a los audios de ensayo del M4
- **Resúmenes de módulo**: Una hoja con las ideas clave de cada módulo, para repasar sin volver a verlo entero