



Curso: El dolor en el parto mecanismos psicofisiológicos y estrategias holísticas para la prevención y el alivio

Imparten: Blanca Herrera – Ascensión Gomez



presencial y online

Madrid, 10 de enero 2019

información:

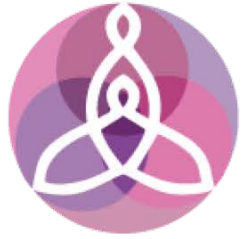
saludmentalperinatal.es



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

“La manera en la que nuestra cultura trata a las mujeres durante el parto, es un buen indicador sobre cómo las mujeres y su contribución a la sociedad, son valoradas y honradas.”

INA MAY GASKIN



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal



2018 International Awards on
Perinatal Mental Health Education

PROGRAMA

1. Neurofisiología del dolor en el parto
2. La química y la bioquímica. Dolor fisiológico, dolor provocado: influencia de la medicalización del parto en la intensidad y la vivencia del dolor.
3. El sistema nervioso autónomo: comprendiendo cuales son las verdaderas necesidades de las mujeres durante todo el proceso. La influencia del entorno, el clima emocional, el acompañamiento.
4. Emociones, estado hormonal, estado de consciencia.
5. El miedo y su impacto en la evolución del parto y el dolor. Como afrontarlo.
6. Epidural: las luces y las sombras.
7. La analgesia endógena: conocerla, comprenderla, favorecerla.
8. Recursos no farmacológicos de alivio del dolor fisiológico.



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

EL MIEDO Y SU IMPACTO EN EL PARTO



¿QUÉ ES EL MIEDO?

- Reacción fisiológica ante una **amenaza** que aumenta la **atención** y la **capacidad de reacción**.
- Miedo SÍ, pero en su justa medida.
- ¿NUESTRO MIEDO?
- De cara al miedo:
 - REPRESIÓN = ANSIEDAD/ENFERMEDAD
 - PASIVIDAD = AFLICCIÓN/RESIGNACIÓN/SUFRIMIENTO
 - EXPRESIÓN = PREVENCIÓN DAÑOS INTERNOS
 - AFRONTAR = IDENTIFICAR EL MIEDO = DESAPARECE
- ***Ninguna de las personas presentes debe estar/actuar por y para el miedo.***



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

¿DE DÓNDE VIENE EL MIEDO?

- Expectativas de los demás.
- Historias de otros.
- Imagen corporal.
- Mensajes contradictorios.
- Experiencias personales.
- Recuerdos inconscientes.

**¿Y EL TUYO DE
DÓNDE VIENE?**



Instituto Europeo de
Salud Mental Perinatal

PRINCIPALES MIEDOS EN EL PARTO

- Sensación de muerte o peligro inminente (para la mujer y bebé).
- Dolor. **MIEDO/DOLOR**
- No aguantar; no ser fuerte. No poder.
- Al cambio imparabable que se está produciendo.