

El Futuro de la Educación sobre el Parto



**Entrenamiento
Mental para
el Parto**

Tabla de Contenido

Conoce a Tracy	4
La aplicación GentleBirth	5
Castillo de naipes	8
Ciencia de la Meditación	11
Entrenamiento mental para profesionales del parto: cree su cuenta bancaria de resiliencia emocional	13
Cómo evitar el agotamiento y convertirse en un profesional del parto consciente	14
TCC	17
¿Qué es?	17
Psicología del deporte	22
Hipnosis para el nacimiento	23
Lo que dicen nuestros instructores de GentleBirth	24
La evolución de GentleBirth	26
Proceso de certificación	31
Lectura obligatoria	32

Copyright © 2020 por Tracy Donegan de GentleBirth LLC

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse o transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, incluidas fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de citas breves incorporadas. en revisiones críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

[Regístrese hoy-](#)

Conoce a Tracy



Gracias por tomarse el tiempo para descargar el prospecto de capacitación para Educadores de GentleBirth: El futuro de la educación sobre el parto. Espero que esta información te resulte útil en tu vida profesional y personal. Como partera profesional motivada y apasionada, seguir desarrollando sus habilidades y su negocio puede ser un desafío. Hay tantas opciones y casi demasiadas capacitaciones adicionales para su negocio de nacimiento. Has hecho el entrenamiento de encapsulación de placenta... rebozo... Spinning Babies: ¿qué sigue para ti?

Si eres como yo, quieres inspirar a tus clientes, impactarlos de manera positiva y ser innovador en la forma de llegar a ellos y enseñarles. Si eso le suena familiar, entonces ha venido al lugar correcto. Soy doula de parto, entrenadora de doulas (DONA) y partera. Me siento muy afortunada de vivir mi propósito y seguir mi llamado a enseñar. Como

fundador de GentleBirth quiero compartir esta información con profesionales del parto en todo el mundo de una manera significativa que impacte no solo a sus clientes sino también a los propios profesionales del parto. He estado enseñando técnicas de “entrenamiento cerebral para el parto” de GentleBirth desde 2006. GentleBirth continúa creciendo a nivel mundial y cada año impactamos a más y más familias mucho después del nacimiento. Me siento muy afortunada de pasar mi tiempo con algunos de los profesionales de partos más dedicados del mundo y comprometidos con el parto positivo, en cualquier forma que adopte. Quiero apoyarlo a USTED a dar el siguiente paso para convertirse en un educador de parto exitoso que imparta el programa de educación de parto más innovador disponible. Sea más que un educador de parto: sea un 'headhacker para el parto' y enseñe el programa CBE avanzado de GentleBirth - El futuro de la educación sobre el parto

¡Empecemos!

La aplicación GentleBirth



Se estima que una madre embarazada descargará 3 aplicaciones de embarazo. La mayoría proporciona información básica, como describir el tamaño de su bebé y una cuenta regresiva diaria para el EDD de la mamá. La aplicación GentleBirth es la aplicación de embarazo más avanzada disponible para teléfonos inteligentes en la actualidad y está disponible para teléfonos Apple y Android. Basada en el viaje individual de mamá durante el embarazo, la aplicación GentleBirth la guía diariamente a través del entrenamiento cerebral recomendado.

El entrenamiento cerebral diario incluye:

- Sesiones cortas de meditación
- Hipnosis de nacimiento
- Afirmaciones positivas
- Técnicas de respiración

Por ejemplo, una madre que tiene 16 semanas de embarazo recibirá un entrenamiento diario muy diferente al de una madre de 26 o 36 semanas. Su contenido es exclusivo de su viaje. El contenido también está diseñado para madres gemelas, VBAC y madres que tienen una cesárea planificada. Si en algún momento los planes de una madre tienen que cambiar, simplemente actualiza su perfil personal y se le presenta contenido diario relevante para sus nuevas circunstancias de inmediato.

Nuestra área de circunstancias especiales también incluye contenido útil para mujeres que están experimentando un aborto espontáneo o que han experimentado un trauma en el parto o que actualmente están tratando de quedar embarazadas. Las parejas de nacimiento tienen sus propias preocupaciones y estrés que manejar cuando se preparan para el parto, por lo que hemos incluido contenido para parejas de vida masculinas y femeninas. Después del nacimiento la mamá actualizará su perfil para recibir contenido para el posparto enfocado en la estabilidad emocional y la recuperación física. La aplicación contiene más de 70 grabaciones desde antes de la concepción hasta el período posparto.

Prueba gratuita de la aplicación

La aplicación se puede probar gratis durante 7 días y cuesta \$ 12,99 por mes para contenido premium (el precio varía según la ubicación). Como instructor, tendrás acceso gratuito continuo. A medida que completa su capacitación, la prueba gratuita de 7 días de la aplicación le brinda la oportunidad de conectarse con padres en su área local y crear conciencia sobre la aplicación y sus próximos talleres incluso antes de terminar la capacitación.



Como educadores de parto, nuestro objetivo es ayudar a los padres a navegar con confianza hacia un parto positivo con los mejores resultados posibles. Entonces, comencemos con los resultados. El metaanálisis de Chaillet de 2014 concluyó que la preparación para el parto que incluye estrategias del sistema nervioso central (basadas en el cerebro) reduce significativamente la intervención obstétrica más que cualquier otro enfoque que coincidentemente refleja el plan de estudios de GentleBirth. La EBC estándar carece de habilidades cognitivas para afrontar el dolor, regulación emocional y biología del dolor. Este metanálisis condujo al desarrollo de una guía clínica nacional de 2018 en Canadá: No. 355: Bases fisiológicas del dolor en el trabajo de parto y el parto: un enfoque basado en evidencia para su manejo (disponible en línea).

Investigación independiente

En 2017, un obstetra de una de las unidades de maternidad más grandes de Europa realizó un estudio prospectivo que comparaba los resultados del taller GentleBirth con los resultados de los padres que asistían a una clase hospitalaria tradicional. GentleBirth superó a las clases hospitalarias en todos los aspectos, desde tasas de satisfacción hasta la inducción del parto y la lactancia materna. El autor del estudio concluyó que los elementos del programa GentleBirth deberían enseñarse en todas las unidades de maternidad. *Una nueva investigación australiana de 2018 también sugiere que una preparación del parto similar a GentleBirth tiene el potencial de ofrecer importantes ahorros de costos a las instituciones, ya que las mujeres experimentan partos fisiológicos más positivos con menos intervención y menos traumatismos durante el parto.

*Levett KM, Dahlen HG, Smith CA, et al

Análisis de costos del Estudio CTLB, un programa de educación prenatal multiterapia para reducir las intervenciones rutinarias en el parto BMJ Open 2018;8:e017333.



“La fortuna favorece a la mente preparada”
- Louis Pasteur

Castillo de Naipes

Pienso en la preparación para el parto como construir una casa. Una casa sólo resistirá los elementos con una base sólida y la mayoría de las mamás y los papás que asisten a sus clases tienen "fundamentos" (creencias) que no son ideales cuando se trata del nacimiento y la crianza de los hijos. Semanas de clases con información rica y convincente basada en evidencia se derrumban como un castillo de naipes con dos palabras de un proveedor de atención: "bebé grande". El plan de estudios basado en el "entrenamiento cerebral" de GentleBirth no se trata solo de proporcionar conocimientos, sino de proporcionar las herramientas psicológicas para optimizar su aprendizaje y motivar a sus clientes a elegir opciones más saludables para toda la vida. Estas herramientas se proporcionan instantáneamente a los padres dentro de la exclusiva aplicación GentleBirth (estamos innovando educación prenatal con tecnología también).



Puedes guiar a un humano hacia el conocimiento, pero no puedes hacerlo pensar.

Proporcionar información basada en evidencia a los padres es sólo una parte del rompecabezas y eso es lo que hacen la mayoría de los programas EBC. Pero ayudar a los padres a cambiar su forma de pensar sobre la información es lo que GentleBirth supera y marca la diferencia en la forma en que sus clientes aplican esta información. El mantra GentleBirth es ser más selectivos con respecto a en qué nos enfocamos y, siempre que sea posible, inclinarnos hacia pensamientos más positivos, por ejemplo. **“¿Lo que estoy haciendo ahora me hace sentir más emocionada o más ansiosa por el nacimiento de mi bebé?”** Tenemos la libertad de elegir nuestro estado emocional (positivo o negativo) y las condiciones fisiológicas que acompañan a esos pensamientos que impactan la salud y el bienestar de la mamá y el bebé. Darse cuenta de que las mamás y los papás son responsables de su estado emocional y no de su obstetra, doula o mejor amigo, trae consigo un poder y una libertad increíbles. En cada momento de cada día, sus clientes pueden decidir cómo reaccionarán ante el estrés del embarazo, las exigencias del parto y el viaje de la paternidad. También los estás preparando para la vida (después del bebé) de la manera más positiva posible.

Uno de los mayores desafíos que experimentan las CBE y las doulas es superar las frustraciones que pueden surgir al proporcionar información basada en evidencia... el obstetra de su cliente menciona "bebé grande" y todo se va "por la ventana". Hace todo lo posible por no apegarse a los resultados de sus clientes, pero a veces eso puede resultar difícil. Te preguntas por qué las mamás y los papás no lo "entienden". Puede ayudarlos a "entenderlo" más a menudo ayudando a los padres a comprender cómo acceder de manera confiable al funcionamiento ejecutivo de sus cerebros incluso cuando parece que todo se va "por la ventana" y entendiendo la psicología del riesgo. Como a menudo se cita a Penny Simkin diciendo que "tiene muy buenas razones para sentirse y comportarse como lo hace", lo que puede parecer una decisión extraña para nosotros, puede no parecerlo tanto para mamá. Con GentleBirth no sólo estás preparando a los padres para el nacimiento que desean, sino también potencialmente para el nacimiento que no desean. Otros programas CBE dejan que los padres se hagan cargo de los pedazos. Sin duda, ha hecho su tarea e investigado otros programas CBE y está empezando a ver el valor de desarrollar la resiliencia emocional para los padres y es tan importante como la información que aprenden. GentleBirth se destaca por apoyar el bienestar emocional, lo cual es especialmente importante dado el aumento del trauma del parto. Como doula o partera, las habilidades que les dejas a los padres después de tu clase permanecen con ellos mucho después de que hayan terminado tus visitas. Este es probablemente el momento en el que más necesitan estas herramientas mientras se adaptan a la enorme transición de convertirse en padres. La doble compresión de cadera puede ser increíblemente útil durante el parto, pero ¿cómo ayudará a una madre que intenta prender a su nuevo bebé a las 4 de la mañana y quiere dejar de hacerlo? Quiero que todos los padres salgan de nuestras clases con habilidades para la vida, no solo habilidades laborales.



Es posible que conozca los conceptos de “autodeterminación” o “autoeficacia”, pero poner en práctica lo que las mamás saben que es correcto para ellas puede ser un gran vacío. Los psicólogos de la salud sugieren ahora que no es la información que se proporciona a los clientes sino cómo se presenta lo que influye en los cambios de comportamiento. Por ejemplo, en su trabajo, la forma en que transmite las desventajas de una inducción o una cesárea planificada puede influir en la opción que elija su cliente. Aprenderá sobre el "encuadre de ganancias" en la atención médica y cómo replantear las intervenciones de rutina en el parto de una manera que ayude a los padres a ver los beneficios del parto espontáneo e ininterrumpido mientras ellos mismos conectan los puntos. Ahí es donde ocurren los verdaderos cambios y el empoderamiento: los momentos "ajá" que sus clientes descubren son los más motivadores y significativos.

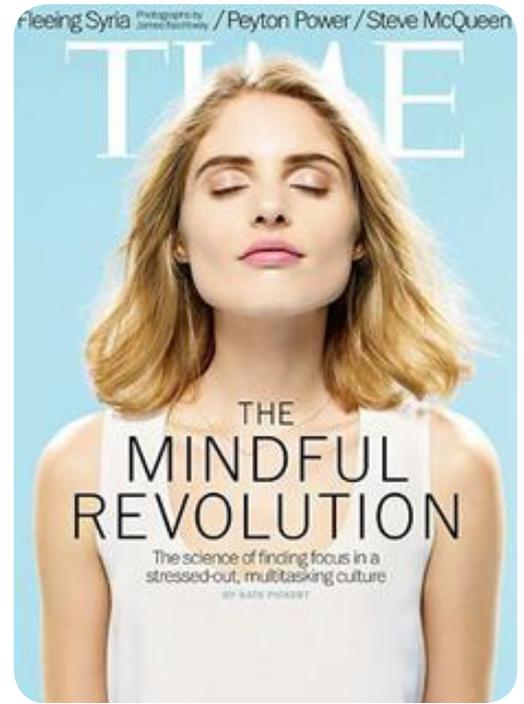
La capacitación de GentleBirth Instructor es para profesionales del parto comprometidos y dedicados que desean hacer un esfuerzo adicional. Las ventajas y desventajas son que usted completará la capacitación con un renovado sentido de propósito y su entusiasmo se encenderá o (o se reavivará) por una educación sobre el parto eficaz e innovadora que obtenga resultados.

Ciencia de la Meditación

La atención plena no se trata de cristales, incienso o guías espirituales. Ahora los profesionales sanitarios la reconocen como una intervención eficaz para promover la salud materna e infantil. Para muchos, la palabra "mindfulness" evoca imágenes de personas sentadas con las piernas cruzadas frente a una vela o un cuenco tibetano meditando mientras luchan en silencio con la mente para vaciarla de todos los pensamientos.

No es una religión y no requiere vestimenta especial ni entrenamiento difícil. Como alguien que realiza múltiples tareas mientras duerme, todo esto parece un trabajo duro. Sentarse quieto durante 5 minutos sin su teléfono... TV... iPad... puede ser un desafío para muchos de nosotros. La mayoría de nosotros tendemos a vivir la vida en piloto automático con la cabeza en el pasado reviviendo una experiencia pasada o en el futuro preocupándonos por lo que va a pasar. 35 años de investigación muestran beneficios físicos y psicológicos mensurables. Entonces, ¿estás presente ahora mismo mientras lees este libro electrónico o tu mente salta a todas las cosas que debes hacer mañana? ¿Puedes estar presente a propósito? Los estudios han demostrado que quienes aprenden mindfulness tienen menos probabilidades de deprimirse y experimentar cambios positivos en su bienestar. El objetivo principal es aumentar la flexibilidad psicológica o lo que llamamos "resiliencia emocional". La resiliencia es la capacidad de afrontar y manejar los desafíos del día a día de la vida, con flexibilidad y adaptabilidad... es una forma de aprender a no preocuparse por las pequeñas cosas. (Habilidades en las que muchos de nosotros podríamos mejorar con un poco de ayuda). La capacidad de recuperarse es innata en el cerebro, pero su desarrollo puede verse obstaculizado con el tiempo por respuestas negativas repetidas al estrés o al trauma.

Un estudio reciente de 2013 también demostró que una intervención combinada de atención plena y educación sobre el parto basada en habilidades se asoció con mejoras en la sensación de control y confianza de las mujeres al dar a luz. "Los hallazgos anteriores de que la baja autoeficacia y el alto miedo al parto están relacionados con un mayor dolor de parto, reactividad al estrés y trauma sugieren que las mejoras observadas en estas variables tienen implicaciones importantes para mejorar la salud mental materna y los resultados de salud infantil asociados". Como doulas, parteras y CBE podemos ayudar a las familias a gestionar sus reacciones ante el estrés de convertirse en nuevos padres, especialmente aquellos en riesgo de depresión perinatal.



Se centra mucho en enseñar a los padres sobre la alimentación, el sueño, etc. Sabemos que el período posparto es en gran medida una experiencia "viva" y ningún libro puede preparar a los padres para lo que les espera, pero como profesionales del parto podemos enseñarles estrategias para afrontarlo. con el estrés de ser padre de una manera más efectiva que mejora la salud física y mental... Incluso con tan solo 8 minutos al día crece una nueva estructura neuronal... es como un músculo y crece con la repetición. También están surgiendo investigaciones que demuestran que la depresión prenatal está asociada con cambios en la estructura cerebral de los niños nacidos de madres deprimidas o ansiosas. Convertirse en madre no comienza con la primera contracción; hay maneras de hacer que este viaje sea más satisfactorio mientras ayuda a los padres a desarrollar sus recursos internos y desarrollar su resiliencia emocional.

Un nacimiento positivo se presenta de muchas formas y está definido por la Madre.





CON INTENCIÓN Y TU PLENA PRESENCIA BAJA LA VELOCIDAD, HABLA BAJO, CONECTA

Entrenamiento cerebral para profesionales del parto: cree su cuenta bancaria de resiliencia emocional

Para cualquiera que se dedique a una profesión solidaria, el cuidado personal no suele ser una prioridad. Las técnicas que aprenderá durante la capacitación no solo cambiarán la vida de sus clientes, sino que también cambiarán la suya. El trabajo de parto puede ser estimulante y agotador, sereno y estresante (¡y eso es solo un parto!). Luego, para muchos, regresa a casa con su familia/amigos y el estrés del trabajo que no es de parto. Las técnicas de manejo del estrés y de manejo emocional no se enseñan como parte de la mayoría de la capacitación de doulas/parteras. Todo cuidado comienza con el autocuidado. Algunas de las corporaciones más grandes del mundo están adoptando técnicas de atención plena para reducir el estrés y mejorar la concentración, la productividad y la creatividad, incluso Google tiene un programa de atención plena para el personal. La Universidad de Stanford ha puesto a disposición de todos los estudiantes de medicina la formación en mindfulness.

Los profesionales de la salud, incluidos los médicos que reciben una intervención basada en la atención plena para los síntomas relacionados con el agotamiento, han observado una mayor satisfacción laboral y una reducción de los niveles de estrés (Shapiro et al., 2005). La atención plena se puede aprender en un corto período de tiempo y tiene multitud de beneficios en un entorno de atención médica. (Ludwig y Kabat-Zinn, 2008).

Como profesional de partos, estas técnicas te hacen menos reactivo a las distracciones mientras apoyas a la madre a medida que desarrollas flexibilidad psicológica y te vuelves más presente en el momento... sin centrarte en la dilatación en la que se encuentra la madre... o lo que la enfermera dijo sobre ella. plan de parto... o anticipando lo que sucederá en una hora... estás encontrando su aliento a aliento, en el momento. En la Tesis de Karen Lynn (2005), se entrevistó a las parteras sobre sus percepciones de la atención plena: “La filosofía de la partería (y la doula) se basa en estar con una mujer y ver las cosas desde su punto de vista. El mindfulness encaja con la filosofía de ser partera”.

Una partera comentó que la atención plena “permite la paz interior en medio del caos y la crisis, ayudando a generar claridad”. Otra partera compartió esta visión de la atención plena que promueve la claridad "en el contexto de un remolino y un caos alrededor y debajo de ti".

Evitar el agotamiento y convertirse en un profesional del parto consciente

Vea con qué frecuencia puede darse cuenta de que hoy está en piloto automático o sin sentido. Todos hemos tenido la experiencia de dejar las llaves y ahora no podemos encontrarlas... o entrar a una habitación y no recuerdas para qué entraste allí... o tal vez pusiste la leche. Hoy en día el microondas en lugar del frigorífico. Estos son ejemplos de correr en piloto automático: estás tan inmerso en la siguiente actividad o en lo que pasó ayer que estás realizando las acciones físicamente pero no estás “allí”. No estás presente. Algunos de ustedes pueden ser como yo y tener demasiadas pestañas abiertas al mismo tiempo en su cerebro.

La atención plena significa que estás presente a propósito... estás prestando atención a lo que estás haciendo en este mismo momento, a propósito y sin juzgar. Estás eligiendo estar completamente absorto en tu actividad actual... cepillarte los dientes... darte una ducha... lavar los platos... hacer el doble apretón de cadera.

La atención plena no es sólo algo agradable que hacer por ti mismo y que te hace sentir relajado. Con la práctica, la estructura física de tu cerebro puede cambiar en 8 semanas. Ser consciente no significa detener tus pensamientos. Se trata de notarlos y aceptarlos tal como son con gentileza y autocompasión.

Existe un creciente conjunto de investigaciones sobre mindfulness y, más recientemente, sobre mindfulness en la preparación para el embarazo y el parto. Beneficios cognitivos de la atención plena durante el embarazo (estudio piloto de 2010 de Dunkan y Barkache)

- Emociones más positivas
- Resiliencia emocional (la capacidad de "recuperarse" y reaccionar positivamente ante eventos estresantes).
- Disminución del miedo.
- Reducción de la percepción del dolor.
- menos ansiedad
- Estado de ánimo menos deprimido
- Mayor confianza
- Mayor enfoque y concentración.

Beneficios del Mindfulness en el cuerpo

- Calma las partes hiperactivas del cerebro.
- Reduce la presión arterial elevada
- Respuesta inmune mejorada
- Niveles reducidos de colesterol.
- Reducción de los niveles de las hormonas del estrés que se encuentran en la sangre.
- Cambios positivos en la química del cerebro (neurotransmisores como serotonina, melatonina).
- Cambios en la estructura cerebral asociados con la memoria.
- Los cambios fisiológicos en los meditadores habituales están asociados con una ralentización del proceso de envejecimiento.

Tener un parto sin drogas puede requerir tanta concentración como un mes en un monasterio. El enfoque, la atención y la atención plena durante el nacimiento son habilidades que se pueden desarrollar con la práctica.

Obtenga más información en www.gentlebirth.com

<http://www.GentleBirth.App>



Los estudios demuestran que la práctica de mindfulness reduce el riesgo de depresión y aumenta la flexibilidad psicológica' - Dunne et al 2012

(Flexibilidad psicológica = resiliencia emocional para usted y sus clientes).

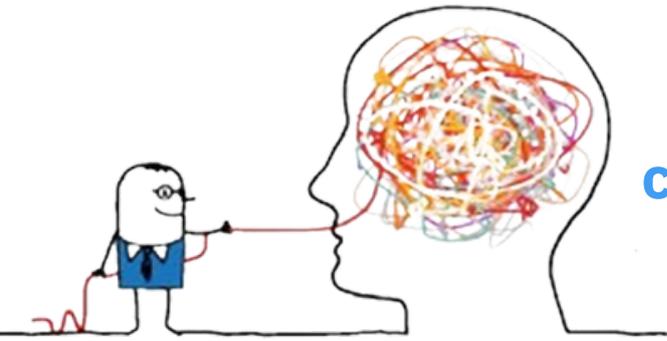
Un par de citas del British Journal of Midwifery on Mindfulness in Nursing, julio de 2013.

“Ayudó de muchas maneras; afrontar un cambio de plan de última hora y la inducción del parto. Permanecer en el momento con cada contracción significaba que podía utilizar la respiración para afrontar el dolor y el miedo. Era más consciente de mis pensamientos y de las “historias” que me contaba de lo que habría sido sin la práctica de la atención plena”.

“No estaba preparada para las dificultades asociadas con la lactancia materna y la lactancia consciente nos ayudó a seguir adelante. He tenido que hacer cambios significativos en mi dieta como resultado de la intolerancia a la proteína de la leche y utilizar el aspecto de “aceptación” de la atención plena me ha ayudado a no resentirme por ello”.



Módulo TCC



La terapia cognitiva-conductual cambia cómo te sientes al cambiar cómo piensas y te comportas.

“No hay nada bueno ni malo, pero el pensamiento lo hace así”

– Shakespeare

Otra herramienta de autoayuda para madres y parteras que está creciendo especialmente en el Reino Unido es la TCC.

¿QUÉ ES?

La terapia cognitivo-conductual es una de las pocas formas de psicoterapia que ha sido probada científicamente y ha demostrado ser eficaz en cientos de ensayos clínicos para muchos trastornos diferentes de la salud de los metales. La TCC suele estar más centrada en el presente y más orientada a la resolución de problemas. Además, aprendemos habilidades "para la vida" específicas que puedes utilizar por el resto de tu vida. Estas habilidades implican reconocer el pensamiento distorsionado, desafiar el pensamiento (¿es esto cierto o es simplemente porque el cerebro activa un programa antiguo) lo que en última instancia cambia el comportamiento? Complementa muy bien la práctica de la atención plena.

La terapia cognitivo-conductual se basa en el modelo cognitivo: la forma en que percibimos las situaciones influye en cómo nos sentimos emocionalmente, lo que cambia nuestra forma de comportarnos. Por ejemplo, una madre podría pensar: "amamantar parece tan difícil... ninguno de mis amigos pudo hacerlo; no quiero estar atada".

estar en casa todo el día... No creo que sea para mí... (y se siente desanimada)". Otra madre piensa: "Tengo muchas ganas de amamantar... Creo que será un forma encantadora de vincularme con mi bebé". Así que no es una situación en sí misma, *pero sus pensamientos sobre esa situación*. Cuando las personas están estresadas, su perspectiva suele estar distorsionada y sus pensamientos pueden ser poco realistas. La terapia cognitivo-conductual ayuda a las personas a identificar pensamientos distorsionados y les ayuda a dar un paso atrás y evaluar qué tan realistas son los pensamientos.

Luego aprenden a cambiar su pensamiento distorsionado. Cuando piensan de manera más realista, se sienten mejor. El énfasis también está constantemente en resolver problemas e iniciar cambios de comportamiento. Una vez que aprenden las herramientas, es una excelente herramienta de autoayuda.

CONSEJOS GENTLEBIRTH

La repetición de la frase "estaré pidiendo a gritos la epidural" aumenta la probabilidad de que la necesite.

Elige un pensamiento que te haga sentir mejor.

Tracy Donegan - Partera



Imagina que llegas tarde a un parto. Mientras acelera por la autopista, alguien le corta el paso. Tus niveles de estrés aumentan significativamente, tu corazón se acelera... tiemblas mientras tocas la bocina tocar la bocina y tal vez incluso acelerar para gritarles o portón trasero para "darles una lección". En ese momento de ira, literalmente has perdido la cabeza. La parte lógica y racional de tu cerebro ha sido secuestrada por tu percepción de lo que acaba de suceder. Una conversación interna se reproduce una y otra vez mientras continúas conduciendo hacia el trabajo sobre cómo el otro conductor es tan irresponsable... egoísta... peligroso... no debería tener una licencia. con algunas palabrotas más... llegas al hospital muy estresado. Su cuerpo y cerebro están en alerta máxima ya que ha reproducido mentalmente un evento de 2 segundos durante los últimos 15 minutos del viaje para estar con sus clientes.



No es un gran comienzo. Intentémoslo de otra manera.

Imagina que llegas tarde a un parto. Mientras acelera por la autopista, alguien le corta el paso. Tus niveles de estrés aumentan significativamente, tu corazón se acelera... tiembles cuando tocas la bocina y tal vez incluso aceleras para gritarles o para "darles una lección".

Utiliza una técnica simple de "reencuadre" que aprendió como parte de su capacitación de instructores de GentleBirth y puede reaccionar ante la situación de una manera mucho más saludable y racional.

Cuando utiliza estas técnicas, su estado emocional y, por lo tanto, su reacción/comportamiento ya no son rehenes de su reacción inicial ante ese conductor... o algo que dijo su suegra... o un colega. Ha aprendido cómo cambiar esa reacción rápidamente. Puede elegir una nueva perspectiva, ha "replanteado" esa experiencia y su fisiología, a su vez, ha reducido esa reacción de estrés y llega a encontrarse con sus clientes mucho menos estresados y mucho más concentrados. Qué comienzo tan diferente para el apoyo a sus clientes.

Esta es una gran herramienta para ayudar a sus mamás a replantear sus experiencias también y eliminar el "aguijón" emocional de una situación.

Todas estas técnicas promueven la neuroplasticidad autodirigida. Al cambiar los pensamientos, estás cambiando el cableado de tu cerebro. Entonces tu cerebro emocional ya no tiene el poder que tenía... Fortalece el funcionamiento ejecutivo de tu cerebro... para que puedas planificar mejor... tomar mejores decisiones... ser más consciente de cómo estás pensando, a qué estás prestando atención y dónde se concentran tus pensamientos. Estas son habilidades que cambian la vida de usted y sus clientes.



“Prepararse para un parto positivo no es una ilusión; lo llamamos 'optimismo inteligente'.

TRACY DONEGAN

El piloto de Bristol de 2013: ECA de TCC para la depresión prenatal.

La mayor parte de la investigación se ha centrado en la depresión posparto y sus consecuencias más que en la depresión prenatal pero, por supuesto, la depresión prenatal también puede tener efectos adversos tanto en la madre como en el bebé. Aunque hay otros estudios que comienzan durante el embarazo, su objetivo principal es prevenir la depresión posparto en lugar de tratar con éxito la depresión antes del final del embarazo.

Por tanto, algunas de las consecuencias atribuidas a la depresión posparto podrían deberse a la depresión prenatal. Por lo tanto, la identificación y el tratamiento de la depresión en este momento se ha convertido en una prioridad de los servicios de salud y se ha recomendado en las pautas nacionales de tratamiento en el Reino Unido (NICE).



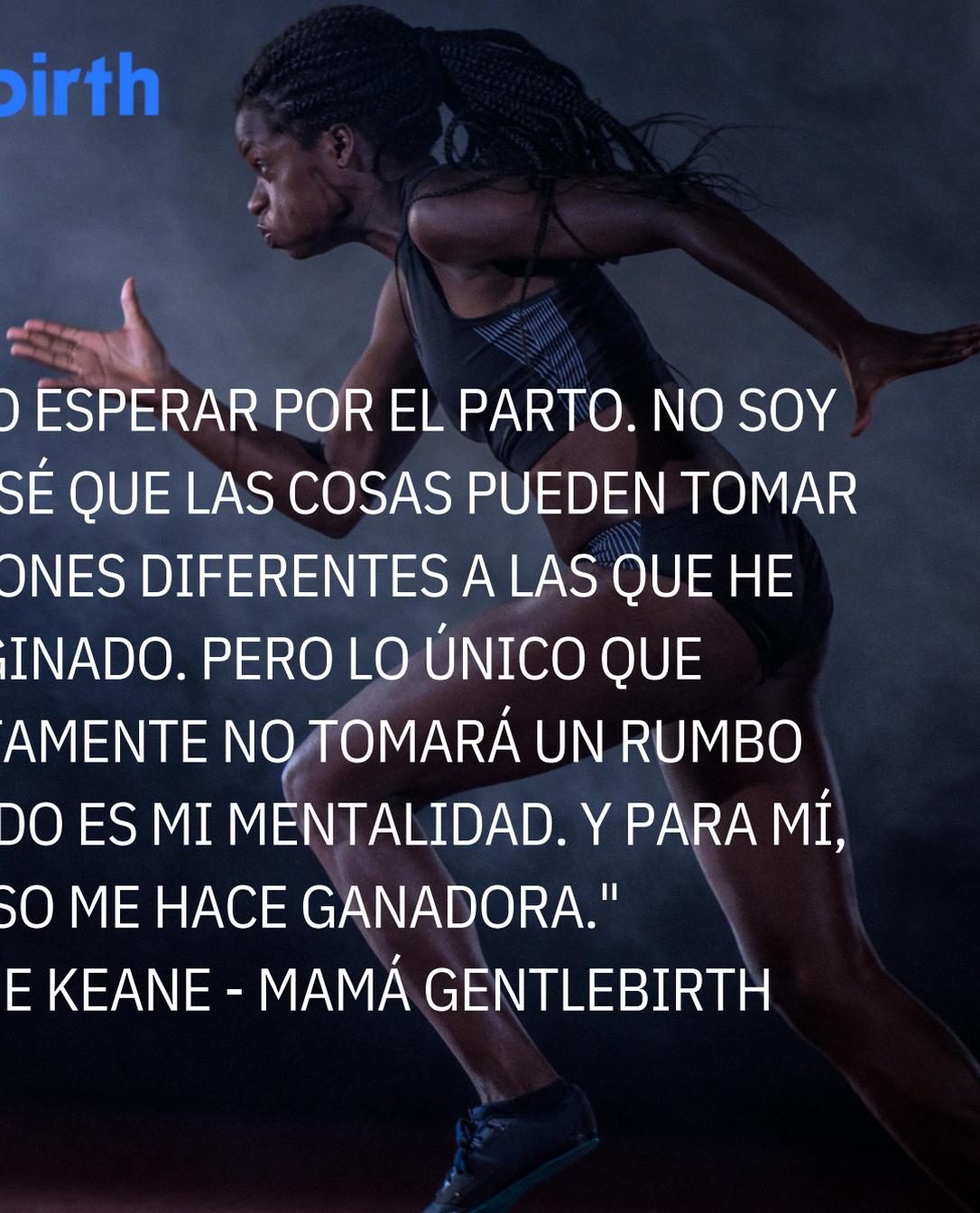
Heron O'Connor et al 2004 encontraron que el 50% de las mujeres con puntuaciones altas de depresión a los 2 meses después del parto tenían puntuaciones altas de depresión a las 32 semanas prenatales. Estamos perdiendo la oportunidad de abordar antes los problemas de salud mental de las mujeres y reducir los efectos adversos para la madre y el bebé. La ansiedad y la depresión durante el embarazo se correlacionan con resultados adversos en el parto (Dayan et al., 2002; Borders et al., 2007).

Desafiar a los agresores del parto es otra técnica de TCC que nuestros instructores utilizan para ayudar a nuestros clientes (y a ellos mismos) a desafiar hábitos de pensamiento inútiles sobre el parto, la lactancia y la crianza de los hijos. Los profesionales del parto pueden ayudar a las mamás a reducir sus interacciones con estos acosadores del parto enseñándoles técnicas sencillas basadas en la "investigación".



Módulo de Psicología del Deporte

¿Cuándo fue la última vez que hablaste de MMA (Artes Marciales Mixtas) o de la NBA y de la preparación para el parto en tu clase de CBE o de qué técnicas utilizan los atletas olímpicos para prepararse para un evento? GentleBirth reúne las enseñanzas de expertos en psicología deportiva y las presenta en un formato fácil de entender para que los papás salgan de su taller sin ninguna duda de la importancia de su papel a la hora de ayudar a su pareja a prepararse (y a utilizar las técnicas en su propia preparación) para el gran día. El manejo de las emociones, el manejo del estrés y las habilidades de motivación son igualmente importantes para que la pareja del parto tenga un parto lo más positivo posible.



"NO PUEDO ESPERAR POR EL PARTO. NO SOY ESTÚPIDA, SÉ QUE LAS COSAS PUEDEN TOMAR DIRECCIONES DIFERENTES A LAS QUE HE IMAGINADO. PERO LO ÚNICO QUE ABSOLUTAMENTE NO TOMARÁ UN RUMBO EQUIVOCADO ES MI MENTALIDAD. Y PARA MÍ, ESO ME HACE GANADORA."
- LEANNE KEANE - MAMÁ GENTLEBIRTH

Hipnosis para el nacimiento

Parte de nuestro conjunto de herramientas para el parto es la hipnosis para el parto. Aprenderá técnicas sencillas basadas en la hipnosis médica para ayudar a sus familias a utilizar estas herramientas para lograr el mejor parto posible. Tus clientas continuarán su preparación con la aplicación GentleBirth. Desmitificaremos la hipnosis en nuestra capacitación de instructores y le mostraremos lo fácil que es la hipnosis para las mamás con una mentalidad flexible.



Cómo nuestros instructores utilizan GentleBirth en su vida cotidiana

Sinead - Madre e instructora de GB

Tuve un accidente automovilístico con mis dos niños hace un mes, realmente experimenté la lucha o la huida, abrí la puerta que estaba destrozada y saqué a Annabelle. Afortunadamente, todos estábamos bien, me senté con los dos niños al costado de la carretera, temblando y pensé, está bien, se acabó el pánico, los bebés están bien, yo estoy bien. Comencé a estar agradecido por la salud de mis hijos y la mía e hice la respiración "Re-Laaaaax". Hizo un mundo de diferencia. También me dio la patada en el trasero para empezar a apreciar lo que tengo y volver al yoga y escuchar CD de atención plena y cuidarme mental y físicamente para poder ser la madre, la esposa y la persona que quiero ser. ¡Siempre recordando pensar mejor, sentir pensamientos y vivir la vida en el ahora! CD: afirmación, hipnosis, WIN y técnicas de respiración, todas derivadas de GentleBirth.

Niamh - Mamá de GB e instructora de GB

Sí, GB realmente hace maravillas. Cuando tuve mi accidente y me rompí el tobillo, GentleBirth me ayudó a mantener la calma y concentrarme cuando llamé a una ambulancia, me trasladaron del césped en una silla y me ofrecieron oxígeno, pero no lo necesitaba, el personal de la ambulancia pensó que estaba en un estado profundo de En shock, estaba tan tranquila que llegué al hospital general de Naas y tuve que pasar la noche en el pasillo; un gran bulto de 34 semanas, inmóvil, con un yeso temporal nuevamente escapé a GentleBirth. Transferido al hospital de Tallaght, no había estado allí desde que mi madre murió allí hace 9 años en septiembre, por lo que fue muy emotivo estar allí nuevamente con GentleBirth para ayudarme a superar esto. Luego, la cirugía de columna, paté y tornillos, si puedo hacer algo por un minuto, fue mi mantra y me ayudó a superarlo todo, luego 8 semanas en una silla de ruedas antes de que Leigh llegara con mucho tiempo a mis manos e hiciera pistas de GentleBirth que eran casi mágicas. Cosas que te ayudarán a afrontar casi cualquier cosa.

Mary Tighe - Madre e instructora de GB

Originalmente tomé un taller de hipn parto con Tracy en 2005 cuando estaba embarazada por primera vez y estaba absolutamente aterrorizada. Tengo un enlace sobre cómo encontré mi primer embarazo en mi blog aquí: <http://birthingmamas.ie/blog/8/9/2013/my-first-pregnancy> y mi historia de nacimiento también está ahí: <http://birthingmamas.ie/.../sadbhs-birth-story-march-2006> Me impresionó mucho la forma en que ayudó el hipn parto, pero en ese momento tenía algunos comentarios que ofrecerle a Tracy sobre el curso. No me gustó lo prescriptivas que eran las instrucciones de respiración y sentí que el curso podría habernos preparado más para las intervenciones que se nos ofrecieron en el hospital. Originalmente tenía la intención de capacitarme en hipn parto, pero luego Tracy me hizo saber que estaba en el proceso de desarrollar su propio programa y que tendría mucha más información sobre las intervenciones en el entorno hospitalario y cómo navegarlas para las parejas. También me dijo que sería un formato de taller de fin de semana, lo que también me atrajo porque hacer el curso durante una serie de 4 semanas no se adaptaba realmente a mi vida en ese momento (con un bebé pequeño que solo quería a Mammy por las noches). !). También había llegado a conocer muy bien a Tracy en esta etapa y quedé muy impresionado con lo minuciosa que era y lo duro que trabajaba; era muy dinámica y sentí que cualquier curso que ofreciera habría cubierto todo. No me equivoqué y estoy muy contenta de haber decidido formarme como Instructora de GentleBirth. El curso está muy inteligentemente dirigido tanto a los papás como a las mamás, y me encanta durante el fin de semana ver a los papás entusiasmarse con el próximo nacimiento (en mi taller el fin de semana pasado, el mejor comentario fue de un papá que en Al principio me dijo que lo habían arrastrado y justo antes de irse me dijo que se sentía listo para dar a luz!!!). He estado impartiendo el taller durante más de 5 años y me encanta cómo Tracy siempre está investigando, siempre ofreciéndonos los últimos artículos basados en evidencia y siempre pensando en formas de mejorar el taller. Realmente es un fin de semana fantástico para las parejas y siempre quedan muy impresionados con el final y, lo mejor de todo, lo disfrutaban. En mi segundo bebé usé GentleBirth (¡¡¡por supuesto!!!). Me encantó el papel que le dio a David y las siglas simples que tenía que recordar si nos ofrecían algo. Fue un apoyo fantástico y dijo que después de sentir que tenía más herramientas la segunda vez para ayudarme (por haber hecho GentleBirth, sí, ¡¡¡también lo hice hacer el taller nuevamente!!!) Espero que esto ayude a cualquiera que esté considerando capacitarse. para hacer el curso.

Lea las experiencias de Sylva, instructora de GentleBirth, con GentleBirth en su galardonado blog: Mind the Baby <http://mindthebaby.ie/2012/05/06/my-birth-story/>



Mens Agitat Molem

La Mente Mueve Montañas

La evolución de GentleBirth

Mens Agitat Molen

Me encontré con esta cita recientemente: "Mens Agitat Molem". Se lo conoce más comúnmente como "mente sobre materia", pero tuve un verdadero momento de "ajá" cuando leí la traducción original que es "las mentes mueven montañas". Inmediatamente me llevó de vuelta a los momentos después del nacimiento de mi bebé de 10 libras y 7 onzas y a la sensación de "¡GUAU, HICE ESO!". - Sentí que podía mover montañas; ¡muchas, de hecho! Ese día tuve la experiencia mente-cuerpo más increíble que puedas imaginar (no sin dolor, debo añadir: el trabajo de espalda puede ser intenso).

El parto en casa de Cooper terminó siendo más largo que mi inducción con mi hijo mayor, Jack, que nació en California. Cooper recientemente cumplió años y ha cambiado bastante desde ese día alucinante, ambos lo hemos hecho. A medida que Cooper se ha hecho más alto y más lindo, he ido "cultivando" algunas nuevas incorporaciones al programa GentleBirth. El cambio es bueno.

La base del programa sigue siendo la misma pero sentí que faltaba algo. Nuestro enfoque en GentleBirth siempre ha sido el nacimiento positivo según lo definen los propios padres, medicados o no. Los resultados de GentleBirth Moms siempre han sido impresionantes: menores tasas de cesáreas,

tasas epidurales bajas... tasas altas de lactancia materna... así que una parte de mí luchó para hacer estos cambios... ¿por qué cambiar algo? ¿De verdad quería hacer una 'Coca Cola' y cambiar la receta tradicional cuando tan bien estaba funcionando? Pero no podía dejar de sentir que, como partera y madre, la atención se centraba demasiado en el parto... y no en lo que viene después. Pregúntale a cualquier mamá primeriza y te dirá que el verdadero trabajo de parto comienza cuando termina el parto. Tenemos muchos elogios sobre los MP3 posparto para ayudar a los padres a adaptarse a esas primeras semanas, pero quería brindarles a las mamás más herramientas. Herramientas que no requerían un reproductor Mp3, herramientas y ejercicios basados en evidencia internacional para apoyar la salud mental y emocional de una nueva mamá. Había una profundidad en el programa que faltaba... convertirse en madre es mucho más que el parto... este rito de iniciación en una montaña rusa comienza con ese BFP, no con la primera contracción. Este era el eslabón perdido.

Soy un gran admirador de la hipnosis y la uso regularmente para dolores menores y ataques de vesícula biliar. Durante mucho tiempo pensé que se trataba de hacer oscilar relojes y de adultos realizando rutinas cuestionables en el escenario. Había oído hablar del HypnoBirthing (Método Mongan) cuando vivía en Singapur y tuve la oportunidad de entrenar con la propia Marie (Mickey) Mongan: qué pionera tan increíble. Aquí fue donde realmente se centró mi interés en la conexión mente/cuerpo. Enseñé HypnoBirthing durante un año y como mencioné en otras publicaciones del blog. Comencé a desarrollar GentleBirth for Moms en Irlanda para incluir educación prenatal relevante para las mamás que navegan por el sistema irlandés. Como doula en ese momento, agregué estrategias de comodidad física para que las mamás tuvieran más de una herramienta en su caja de herramientas laboral durante el día y psicología deportiva. (También exploramos el "pirateo de la cabeza", el "pirateo de hormonas" y el "pirateo del entorno" para optimizar esas increíbles hormonas en el nacimiento). A medida que GentleBirth crecía en popularidad, a menudo recibía preguntas de mamás que me preguntaban si nuestro programa era lo mismo que hypnobabies o hipnobirthing... así que terminaba dedicando mucho tiempo a explicar cómo algunos aspectos son realmente similares, pero hay una serie de diferencias también (ambos ofrecen algo diferente para cada uno). GentleBirth nunca ha prometido partos sin dolor... de hecho, nuestros instructores dedican 1/3 del taller a estrategias de comodidad física para ayudar a controlar las sensaciones dolorosas, pero sentí que GentleBirth estaba siendo encasillado en otra "clase de hipnosis para el parto".

Mamá consciente

Fui introducida a la atención plena y la meditación cuando vivíamos en California en 2001. No fui una gran estudiante y no practiqué tanto como debería, pero disfruté cuando me tomaba el tiempo para practicar. El mundo simplemente parece desacelerarse cuando estoy activamente más atenta. Es agradable tener tu mente y cuerpo en un solo lugar durante unos minutos todos los días en lugar de una mente acelerada que está en el futuro o en el pasado. Unos años después nos mudamos a Singapur y luego de regreso a Irlanda. De vez en cuando hacía un esfuerzo especial para comer con atención plena... o concentrarme solo en lo que estaba haciendo en ese momento, pero mi práctica disminuyó cuando me involucré en el "negocio" de desarrollar y lanzar GentleBirth. La ironía no se me escapa, recuerda.

¿Ese dicho “el hijo del zapatero no tiene zapatos”? Estuve tan ocupada con GentleBirth... estando presente... siendo consciente de tus pensamientos... etc, etc... que mi propia práctica quedó en el camino. Afortunadamente, redescubrí el placer de la atención plena en mi formación como partera. Aprender a estar presente a propósito marcó una gran diferencia durante algunos días muy intensos emocional y físicamente y me encontré embarazada de mi hijo menor, Cooper, a mitad de camino. Volver a la atención plena fue como volver a casa... era un lugar de descanso... un lugar para revitalizar unos minutos a la vez. No se requieren incienso ni velas. En L&D, simplemente concentrarme en mi respiración por unos momentos mientras la madre en trabajo de parto se concentraba en la suya nos tranquilizó a ambos y pudimos ver más claramente lo que teníamos que hacer juntos.

Reentrenar el cerebro y desarrollar el músculo de la mente Lo que hace su cerebro durante el parto es tan importante como lo que hacen su cuerpo y su bebé.

Mi fascinación por cómo funciona el cerebro me llevó a la ciencia de la neuroplasticidad (la capacidad del cerebro para reconectarse y generar nuevas conexiones), en particular los cambios autodirigidos en el cerebro (remodelación cerebral hecha por uno mismo). Se estima que hay aproximadamente 100 billones de conexiones neuronales en el cerebro... más que estrellas en la Vía Láctea. Como partera, mi formación se centró mucho en las hormonas... y los increíbles cambios fisiológicos en cada sistema del cuerpo de mamá. Pero no hubo conferencias sobre el cerebro – el increíble “motor” que impulsa esos cambios... toda la atención se centró en el útero. El cerebro es plástico... cambia todo el tiempo, de manera positiva o negativa dependiendo de cómo lo usemos... el cerebro de una embarazada es aún más plástico. Hay un dicho que dice que las madres se hacen y no nacen y cuando observamos cómo su cerebro sufre increíbles cambios estructurales durante el embarazo y el período posparto que son provocados por las hormonas, sus niveles de estrés y la respuesta de su bebé hacia usted. Al igual que su bebé recién nacido, hay un desarrollo de su "nuevo" cerebro que ha sido literalmente reconstruido. Comencé a tener un momento de luz tras otro... y la misma pregunta seguía surgiendo... ¿hay alguna manera de que podamos ayudar a las mamás a optimizar estos increíbles cambios cerebrales para que puedan aprovechar esta breve ventana? ¿Hay alguna oportunidad para mejorar no sólo su experiencia del embarazo y el parto sino también su salud emocional y mental después de la llegada del bebé?

¡¡La respuesta es un sí rotundo!! Podemos ayudar a las mamás a hacer esto con Mindfulness, Meditación, TCC e hipnosis, en tan solo unas semanas.

Los estudios ahora muestran que aprender habilidades de atención plena y meditación simple mejora la presión arterial, reduce el estrés, aumenta la química cerebral positiva y mejora la memoria. En las madres embarazadas, la atención plena se asocia con una reducción del miedo, la ansiedad, la depresión, una mayor confianza y concentración, así como con emociones más positivas (y menos dolor durante el parto).

El ABC de la TCC

TCC: la terapia cognitivo-conductual es ahora el tratamiento líder para la ansiedad y la depresión. En pocas palabras, te enseña cómo manejar tus emociones y desafiar los pensamientos habituales que causan estrés innecesario (“Todas las otras mamás parecen estar lidiando muy bien... Simplemente no estoy hecha para esto”). Con la TCC, las mamás aprenden a pensar de manera diferente sobre sí mismas y sobre los demás y, al hacerlo, desarrollan resiliencia emocional para no preocuparse tanto por las cosas pequeñas y recuperarse de los desafíos rápidamente (siempre es útil para las mamás primerizas). Las mamás aprenden a reconocer hábitos de pensamiento y a desafiarlos. Estudios recientes muestran que la TCC es más eficaz que la medicación en la mayoría de los casos. ¡Incluso un curso online por lo que en muchos casos no es necesario acudir a “terapia”!

El viaje continúa

Cuanto más aprendí, más me di cuenta de que estas eran habilidades no sólo para los padres... sino también para las parteras... las doulas y todos los trabajadores de partos. Podemos volvernos más conscientes en nuestra práctica de partería y doula. Como parteras, doulas y educadoras de parto, podemos ayudar a las familias a manejar sus reacciones ante el estrés negativo de convertirse en nuevos padres (puede ser estresante para muchos) cuando no podemos evitarlo. No se trata sólo de cambiar nuestros pensamientos sino de cambiar nuestra relación con ellos. Se presta mucha atención a enseñar a los padres sobre la alimentación, el sueño, el baño del bebé... todo muy importante, pero también podemos enseñar a las mamás y a los papás cómo afrontar el estrés del embarazo y la paternidad de una manera más eficaz que apoye su bienestar mental. . Podemos enseñarles más que técnicas de respiración. Incluso tan solo 8 minutos de estas técnicas al día desarrollan una nueva estructura neuronal en el cerebro... es como un músculo: úsalo o piérdelo (piensa en ello como 10 minutos de abdominales... pero para tu cerebro). ¿No debería ser tan importante el entrenamiento cerebral para el parto como el masaje perineal o una buena nutrición? Cuando los padres aprenden a desafiar los pensamientos inútiles sobre el nacimiento o la paternidad, están cambiando intencionalmente el cableado del cerebro. Cuando las mamás comienzan a hacer esto, les quita el "picor" emocional de una situación estresante para que no reaccionen ante el estrés: aprenden a reaccionar de manera más positiva en menos tiempo. Las mamás pueden adoptar una visión de "helicóptero" de una situación que les da una perspectiva (algo a lo que no tenemos acceso cuando estamos estresadas y es por eso que tendemos a no tomar las mejores decisiones en ese momento). Los padres no sólo están reduciendo el estrés para ellos mismos, sino también el impacto del estrés en el feto, además de promover un apego y una sintonía saludables cuando llega el bebé, al reducir la depresión prenatal y posnatal. A medida que las mamás y las parejas de parto practican estas técnicas, la parte de su cerebro que es responsable de planificar... tomar decisiones... la ración y la lógica crecen (es como si hubiéramos subido el volumen)... y lo emocional se vuelve demasiado reactivo. (y a menudo irracional) parte del cerebro está desactivada.

La mente es un músculo y el cerebro se puede entrenar como cualquier otro músculo del cuerpo.

;Qué mejor regalo para los futuros padres que las herramientas para un embarazo y parto positivos y las habilidades emocionales para convertirse en padres amables... que criarán niños amables... para que se conviertan en parte de una sociedad más amable...las posibilidades son ilimitadas. Esto es entrenamiento cerebral para el nacimiento y más allá: esto es GentleBirth.

Únase a mí para formar parte del programa de preparación para el parto más emocionante e innovador disponible en el mundo hoy en día y moveremos montañas juntos, como Instructores de GentleBirth.

“

La **MENTE**
actúa como un
ENEMIGO para
aquellos que no
la **CONTROLAN.** ”

- Bhagavad Gita

simplereminders.com



Proceso de certificación

Una vez inscritos, los estudiantes tienen 6 meses de acceso al GentleBirth Institute.

Los estudiantes completarán una capacitación de 6 semanas de Mindfulness para profesionales del parto disponible a través del GentleBirth Institute (incluida en las tarifas de capacitación de inscripción). Esto se puede tomar simultáneamente con el programa Educador de Parto de GentleBirth. Lo más pronto que un alumno puede completar la capacitación completa es de 6 semanas. La lectura obligatoria facilitará un aprendizaje más profundo de los contenidos curriculares.

En GentleBirth Institute, la tasa de aprobación de cada cuestionario de módulo es del 80 % (cada alumno tiene 3 intentos).

Al finalizar la capacitación en línea, los estudiantes completarán un examen final integral (tasa de aprobación del 80%). Luego, los alumnos pueden descargar automáticamente la guía de enseñanza de GentleBirth y los materiales de presentación para comenzar a enseñar de inmediato. Regístrese hoy en <http://www.GentleBirth.App>

Lectura obligatoria

Ejercicio mental:

Afremow	La mente del campeón
Edelman	Cambia tu Pensamiento con TCC
Kabat-Zinn	Mindfulness para Principiantes
Vieten	Maternidad Consciente

Parto:

Buckley	Fisiología Hormonal del Parto (disponible gratis en línea).
Donegan	GentleBirth - Tu Parto Positivo Comienza Aquí (gratis en la aplicación).

Lactancia:

La Leche League	El Arte Femenino de la Lactancia Materna
	La Lactancia Materna Simplificada: Siete Leyes Naturales para Madres Lactantes

Felicitaciones por mirar más allá de la "caja" actual de CBE y explorar formas de realizar cambios positivos en su comunidad con GentleBirth. Su pasión por el parto positivo ya está marcando una increíble diferencia en las vidas de las familias con las que trabaja (o con las que pronto trabajará). Estás cambiando el mundo un nacimiento a la vez. Ahora es el momento de ampliar su trabajo para tener un impacto positivo en aún más familias con el programa CBE más avanzado disponible en la actualidad.

El futuro de la educación sobre el parto ya está aquí. ¿Serás parte de él? Regístrese hoy en <http://www.GentleBirth.App>

Tracy Donegan RM

Fundadora de GentleBirth