



¿Habías escuchado sobre?

PREPARACIÓN CON HIPNOPARTO

DECIDE POR UN PARTO CONFIADO Y LIBRE DE
ESTRÉS



PS.
VANESSA LEIGHTON CARVALLO

SALUD MENTAL PERINATAL
Y SEXOLOGÍA CLÍNICA

¡HOLA!



GRACIAS POR DESCARGAR ESTEN EBOOK Y COMENZAR TU PREPARACIÓN AL PARTO CON SEGURIDAD Y CONFIANZA.

Creo en que el parto es un evento íntimo y sexual en la mujer, que se debe realizar en un ambiente cálido, seguro, creyendo en la sabiduría de la mujer que esta pariendo. Con el fin de que al finalizar este proceso de parto, se haga con sensación de logro y valentía.

Mi nombre es Vanessa Leighton, soy psicóloga y coach con PNL, especializada en psicología perinatal con amplia formación académica, formada en grandes instituciones latinoamericanas, estadounidense y europea.



@ps.vanessaleighton

www.bienestarfemeninointegral.com





¿QUÉ ES PREPARACIÓN AL
PARTO CON HIPNOPARTO?

Introducción

HIPNOPARTO ¿QUÉ ES?

El hipnoparto es un conjunto de técnicas que combina la relajación profunda, conocimientos sobre el proceso del parto, con el fin de liberar miedos y diferentes tensiones, que pudiesen entorpecer el viaje del parto. Con el objetivo de vivir un parto lleno de satisfacción y orgullo.

Se realizan en sesiones presenciales u online, tanto de manera individual como también en pequeños grupos. Teniendo una duración promedio de treinta a cuarenta minutos.

La sesión la realizamos con una agradable música de fondo mientras vamos visualizando diferentes momentos marcados por la confianza y sabiduría.

¿QUÉ EXPERIENCIA QUIERES
PARA TU PARTO?



10

BENEFICIOS SOBRE LA PREPARACIÓN CON HIPNOPARTO



PS.
VANESSA
LEIGHTON
CARVALLO

01

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.

Al combinar técnicas de relajación profunda, visualización, anclajes, respiración, creencias positivas, entre otras, ayudan a reducir el estrés y los pensamientos ansiosos. Potencia tu confianza durante tu embarazo y parto.



02

MEJOR RELACIÓN CON EL DOLOR

Las técnicas utilizadas en estas sesiones pueden reducir la percepción del dolor durante el proceso de parto y alumbramiento.

Al trabajar constantemente la relajación profunda ayuda a que nuestro cerebro interprete las señales de dolor de una manera diferente y con menos miedos, es decir más segura.



03

PROMUEVE LA EXPERIENCIA DE PARTO POSITIVA Y CONFIADA.

Al potenciar las creencias sobre que eres capaz de dar a luz a tu bebé, sea parto vaginal o cesárea. Vas a estar más conectada con tu cuerpo y el de tu bebé, disfrutando esta experiencia única, donde se verán por primera vez.

Desarrolla la sabiduría y tu voz interior, muchas mujeres han experimentado partos con menos intervenciones y a su vez una mayor sensación de control y satisfacción con su experiencia de parto.

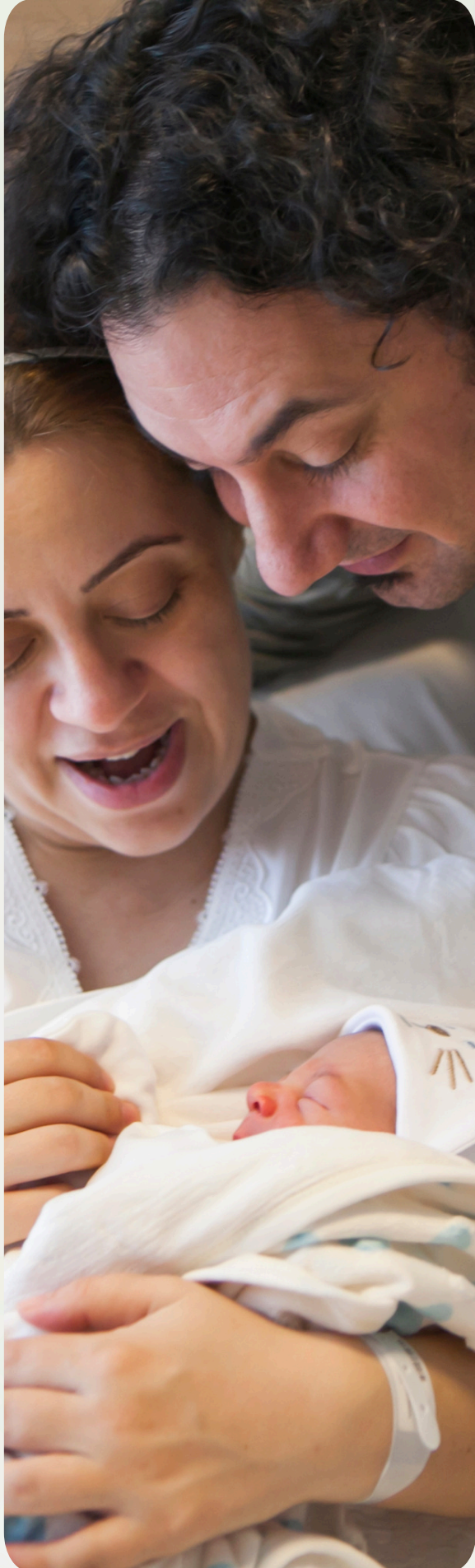


04

PUEDES INVOLUCRAR A TU
COMPAÑERO O COMPAÑERA DE
PARTO.

Hay sesiones que se pueden personalizar para que tu compañero o compañera de parto esté presente y tenga participación.

La preparación con hipnoparto no solo beneficia a la madre, sino también a la persona que la acompañe, fortaleciendo la conexión entre ambos/as y potenciando el apoyo emocional durante el parto.



05

PREPARACIÓN INTEGRAL PARA TU PARTO.

Las sesiones de hipnoparto complementa a cualquier terapia que ya te encuentres realizando, no es excluyente.

Cada mujer es diferente, cada parto es distinto, por lo que las sesiones con hipnoparto se preparan individualmente, proporcionado la experiencia que se requiera y se ajuste a tus valores, creencias y expectativas.



06

FOMENTA EL VÍNCULO CON TU BEBÉ.

Se ha descrito que practicar regularmente sesiones de hipn parto durante el embarazo fomenta el vínculo entre la madre y el bebé.

Con tu bebé se tienen que ir conociendo y enamorando, mejora tu experiencia de maternidad y bienestar emocional, conectándote con tu embarazo.



07

CONFIANZA Y EMPODERAMIENTO

Las mujeres que se han preparado durante su embarazo con sesiones de hipnoparto, describen que se sienten más empoderadas y confiadas en su capacidad de dar a luz, disminuyendo los diferentes miedos.

Este método se basa en aportar a la mujer información sobre su anatomía y fisiología del parto, y cómo esto beneficiará su salud mental.

Mediante técnicas de visualización y relajación, promoveremos tu confianza y sabiduría para que tengas una experiencia de parto positiva.



08

FLEXIBILIDAD Y ADAPTABILIDAD

Las sesiones de hipnoparto se adaptan para prepararte a diferentes escenarios de parto. Muchas veces es frustrante cuando te has preparado para un parto vaginal y te indican cesárea. Podemos realizar una sesión para aceptar esta realidad de manera amorosa y llena de confianza.

Fomentamos tus habilidades de adaptación y de mantener la calma, independiente de cómo se desarrolle el trabajo de parto. Algunas veces las expectativas nos pone ansiosas, cada parto es único, prepáralo desde la compasión, flexibilidad y seguridad.



09

REDUCCIÓN DE INTERVENCIONES MÉDICAS INNECESARIAS.

Se ha reportado un número menor de intervenciones médicas innecesarias durante el parto, o la inducción de este, episiotomías, desgarros, entre otros.

Al confiar en tu cuerpo y el de tu bebé, vivirás con mayor calma esta experiencia, sin apresurar ningún proceso.



10

USO EN DIVERSAS SITUACIONES COTIDIANAS

Las técnicas que aprenderás en tus sesiones de hipnoparto conmigo no sólo son útiles durante el parto, sino que también puedes utilizarlas en otras situaciones que ocurren en el postparto o puerperio.

La incorporación de creencias positivas a tu día a día, te ayudará a fomentar tu autoestima y capacidad de pedir ayuda y así mantener tu autocuidado.

TESTIMONIOS

TODOS LOS TESTIMONIOS AQUÍ EXPUESTOS
SON CON PREVIA AUTORIZACIÓN



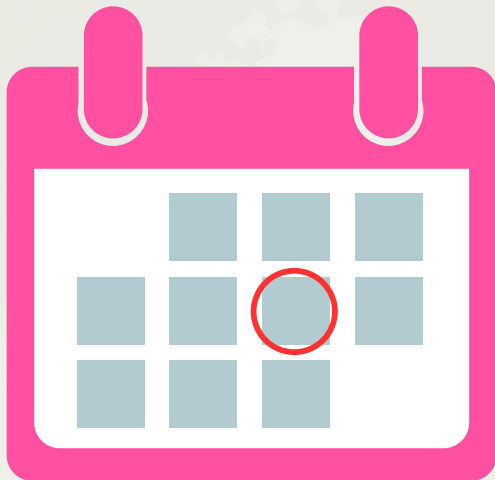
“Decidí probar el hipnoparto con Vanessa, que es mi psicóloga, fue una de las mejores decisiones. Me ayudó a mantenerme tranquila y enfocada durante todo el proceso del parto. Vanessa es una profesional increíble.”

“Las sesiones me ayudaron a preparar mi mente y cuerpo para ese momento del parto. A mi me encanta saber cómo funcionan las cosas o qué es lo que está sucediendo, por lo que el visualizar mi parto, me calmo mucho.”

“Me preparé todo mi embarazo para tener un parto vaginal, pero mi ginecóloga, en la cual confío muchísimo, me dijo que mi bebé necesitaba nacer por cesárea. Al principio me costó asimilarlo, es por eso que Vanessa me sugirió hacer sesiones de hipnoparto, se lo agradezco mucho.”

“Vanessa me guió a través de las sesiones con hipnoparto con una empatía y calidez que me hizo sentir segura en todo momento. Gracias a las sesiones puede disfrutar de mi embarazo y del parto”

¿ESTÁS LISTA PARA COMENZAR TU PREPARACIÓN AL PARTO DE MANERA CONFIADA?



Agenda ahora tu sesión para buscar tu experiencia de parto más calmada, positiva, confiada y en equipo.

Ya muchas mujeres se han preparado con hipnoparto, hayan tenido o no experiencia en relajación profunda o meditación.

SESIONES PERSONALIZADAS IMPARTIDAS
POR PSICÓLOGA ESPECIALISTA PERINATAL
CON ENFOQUE DE GÉNERO.

SESIONES ÚNICAS

\$25.000 CLP ó \$25 USD

PACK 4 SESIONES

\$90.000 CLP ó \$90 USD



AGENDA AHORA

www.bienestarfemeninointegral.com
ps.vanessaleighton@gmail.com
[@ps.vanessaleighton](https://www.instagram.com/ps.vanessaleighton)

www.bienestarfemeninointegral.com

AFIRMACIONES POSITIVAS

- 1 Confío en mi cuerpo y en el cuerpo de mi bebé para tener un parto tranquilo.
- 2 Cada ola uterina (contracción) me acerca más a conocer a mi bebé.
- 3 Estoy preparada y lista para el parto, y sé que puedo manejar cualquier desafío que se presente.
- 4 Mi bebé y yo trabajamos juntos/as en perfecta sincronía para un nacimiento hermoso y empoderador.
- 5 El parto es una experiencia íntima y única, y estoy preparada completamente para vivir plenamente este viaje.
- 6 Estoy segura y protegida, y mi entorno está preparado para apoyarme en este parto.

NOTAS:

¡YA MUCHAS HAN CONFIADO EN ESTA EXPERIENCIA!



KATE MIDDLETON

Durante una entrevista, comenta que tuvo un trabajo de parto bastante tranquilo debido a que se preparó con sesiones de hipn parto, comentando que fue de gran ayuda. La meditación, la respiración profunda y las creencias positivas te preparan y reduce el miedo, la ansiedad y el dolor.



JESSICA ALBA

La actriz y empresaria expresó durante una entrevista, "El hipn parto me ayudó mucho, la primera vez que me puse de parto estaba asustada, haciéndome preguntas ¿Qué pasa si entro en pánico? ¿Y si me pongo nerviosa y no estoy preparada?. Bueno justo para esto te prepara, puse en práctica todo y mi marido me ayudó a entrar en un estado meditativo, concentrándome en la respiración y en lo que iba sucediendo"



MIRANDA KERR

Comenta para una revista que las técnicas de hipn parto fueron muy importantes desde el principio de la gestación, ya que meditaba a diario y practicaba yoga. Además comenta "Yo creo que tiene mucho que ver con que sea un bebé calmado, porque esa es la primera energía que sintió".



CRISTINA PEDROCHE

Conocida española que habló abiertamente sobre su preparación con hipn parto "Lo que quiero, sobre todo, es que sea un parto respetado en el que seamos mi bebé y yo las protagonistas".

Comentando que se preparó a conciencia durante varias semanas, aprendiendo a manejar el miedo y el dolor de manera consciente.

¡GRACIAS Y ESPERO VERTE PRONTO!



CONTACTO:

www.bienestarfemeninointegral.com

ps.vanessaleighton@gmail.com

AGENDA AHORA