

MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT

Con-ciència Com-promís Co-responsabilitat

“És la nostra responsabilitat, com cuidadors/es, científics/iques, polítics/iques, professionals de la salut i ciutadans responsables que cada bebè tingui l’oportunitat d’aprendre a estimar, que cada pare i mare rebi el suport necessari perquè això passi”

Ruth Feldman. Psicòloga



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT

IMPACTE PSICOLÒGIC DEL NAIXEMENT EN LA CONSTRUCCIÓ DE LA PERSONALITAT DEL NOU ÉSSER HUMÀ.

La capacitat d'estimar, el vincle afectiu: l'aferrament segur.

Algunes recerques i evidències científiques. Aportacions de professionals de la salut, psicologia, psiquiatria, obstetrícia,

1- Posar-se en el lloc del què està a punt de néixer.

El centre de tot és el nadó. L'acte de néixer, és l'acte més important de la nostra vida.

2- Respecta el part natural. La dona en el centre. Raons neurofisiològiques per triar un part fisiològic en condicions ideals. *Salut integral per la mare i el nadó.*

3- Alliberar-nos de les càrregues emocionals per tal de no haver-les de passar als nostres fills/es.

Donar el millor de nosaltres, al nou nat.

4- En conseqüència, anar canviant la legislació, els protocols sanitaris, el model de naixement.



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT



Frederic Leboyer. Obstetra “Part sense violència”

<https://www.youtube.com/watch?v=yqBsUyFF5fI&t=5s>



NAIXEMENT: PODER CREATIU

L'Ésser humà és un mamífer" Michel Odén. Obstetra



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT

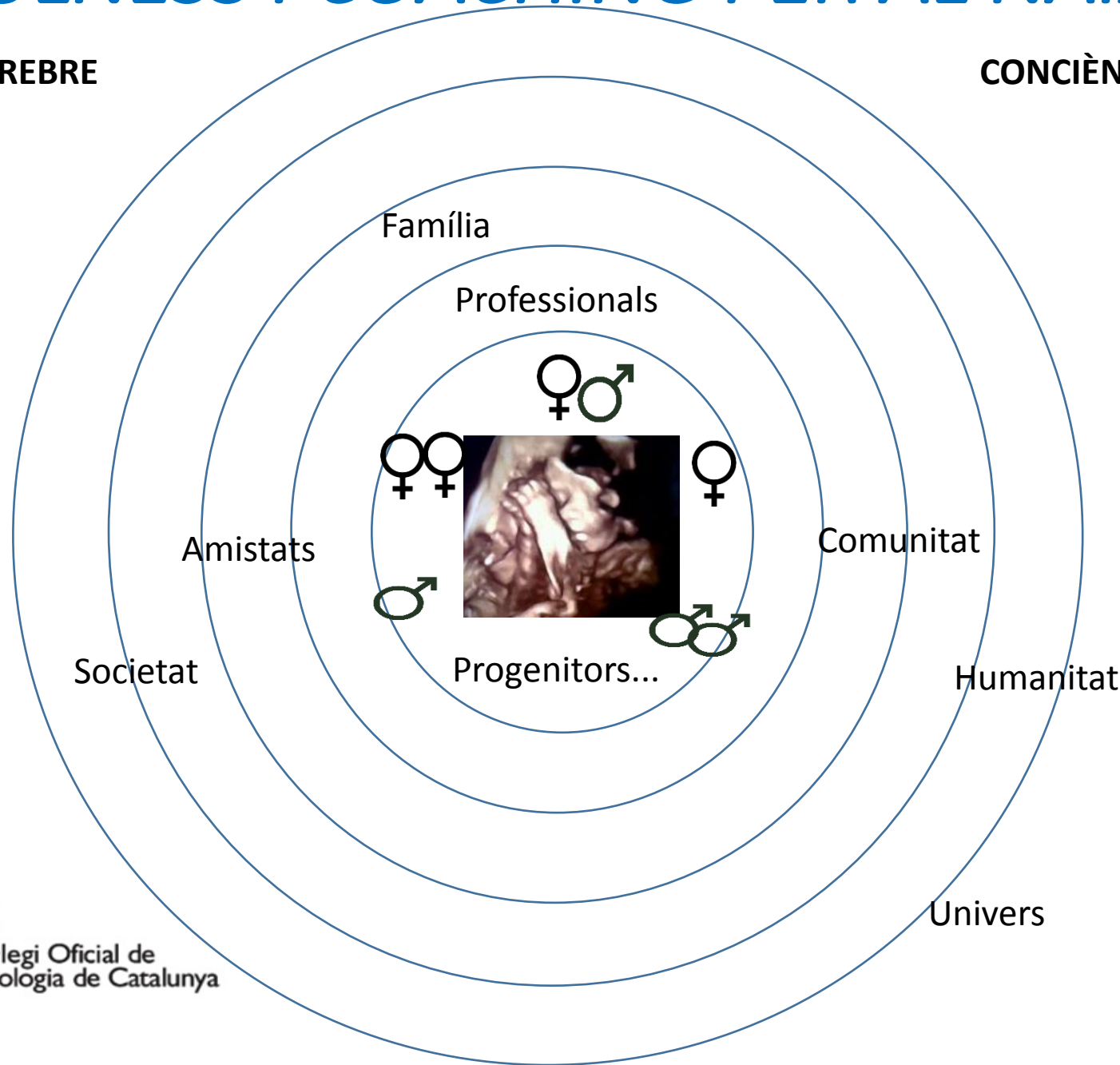
DONAR EL MILLOR DE NOSALTRES AL NOUNAT



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT

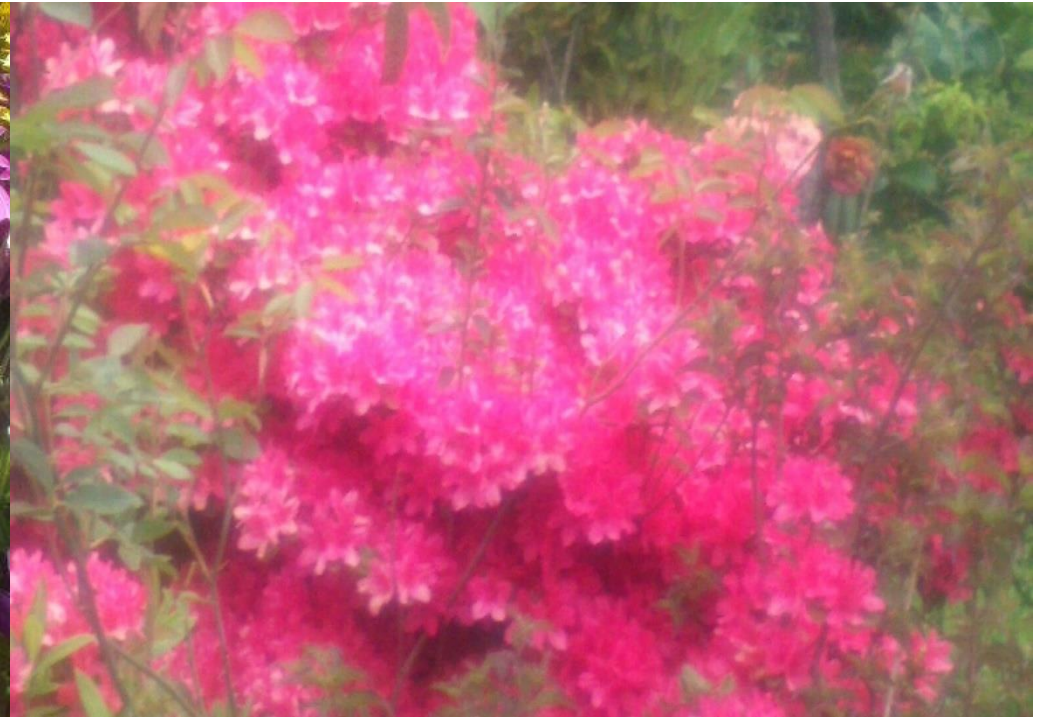
NOU PARADIGMA PER REBRE
EL NADÓ A LA VIDA.

CONCIÈNCIA, AMOR I RESPECTE



<https://www.youtube.com/watch?v=6sbJB2luXI4&t=16s>

Ina My Gaskin (Llevadora)



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT

“És la consciència que apareix al focalitzar l’atenció deliberadament, al moment present, acceptant-lo i sense judici.” Jon Kabat-Zinn

Mindfulness serà el cordó umbilical que mantindrà a la dona embarassada, apoderada, nodrida, en equilibri, estabilitat i en acceptació continua al canvi.

I a tot el nucli familiar.



MINDFULNESS / COACHING PER AL NAIXEMENT

Importància de la pràctica de l'atenció plena en les 5 fases del procés per portar un fill/a al món.

1- Prevenció: Estrès, ansietat, depressió postpart dels progenitors i salut integral en el creixement del nadó.

2- El cervell i la triada. Activant l'amígdala i aparcant el neocòrtex pel part.

3- Els hemisferis cerebrals: Activant la pituitària, la intuïció, la visió i projecció.



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT

COACHING (Intenció)

Objectiu

Acció

Pregunta

MINDFULNESS (Atenció)

Focus

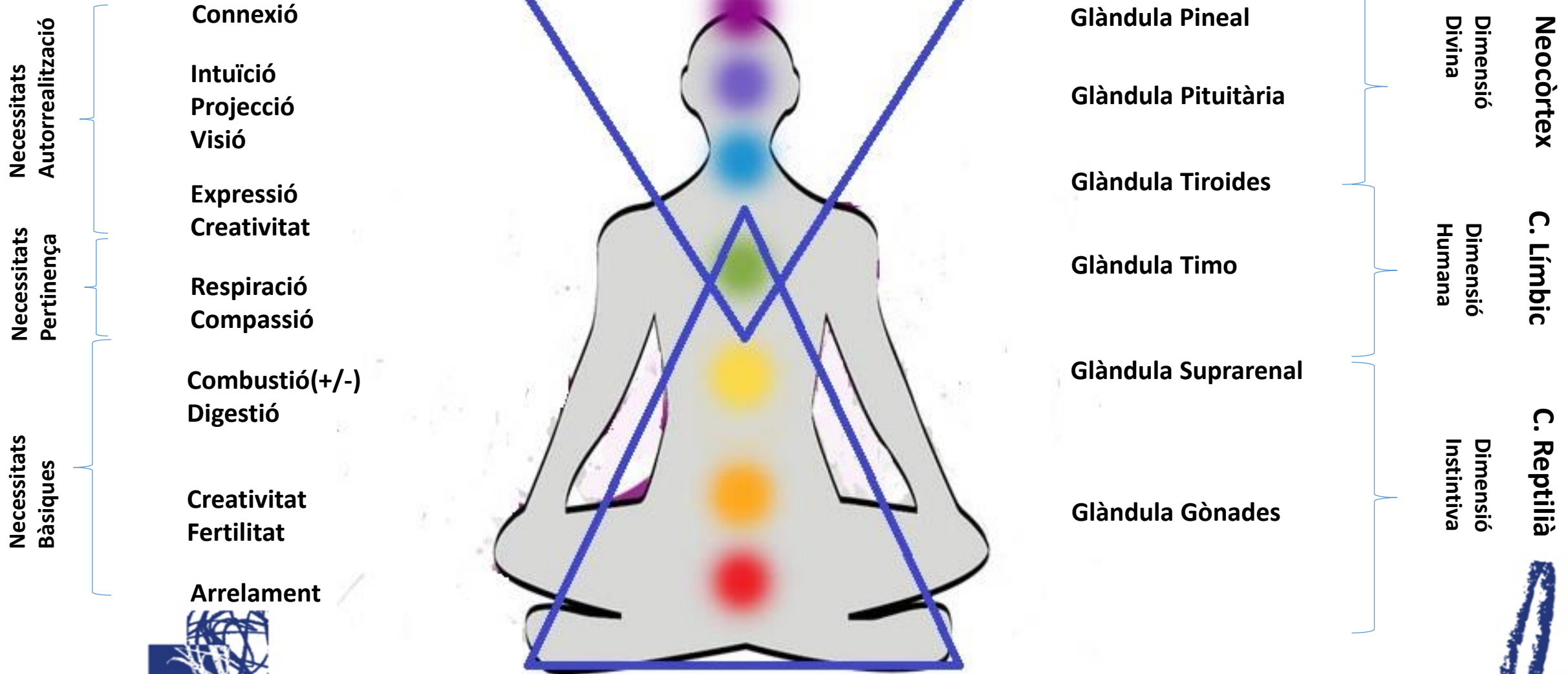
Parada

Resposta

“La intenció” energitza i “l’atenció” materialitza. Coaching amb mindfulness fan una fusió perfecta per l’èxit del procés de coaching per al naixement.



Micro-Macro Univers Humà



PROJECTE FAMILIAR

Potser amb l'estetoscopi és suficient



MINDFULNESS / COACHING PER AL NAIXEMENT

- Model integratiu, Intuïtiu, transformacional, sistèmic, ecològic, sostenible, preventiu, inclusiu que ofereix un nou paradigma de veure l'ésser humà i el seu naixement.
- Nou concepte de veure al Benvingut/uda com un Déu o una Deessa que mereix el millor tracte.
- És l'acompanyament físic, emocional, mental i espiritual a la mare-pare d'ençà que es plantegen portar un fill/a al món o a les seves vides, passant o no segons el cas per la concepció, embaràs, part, postpart i criança.

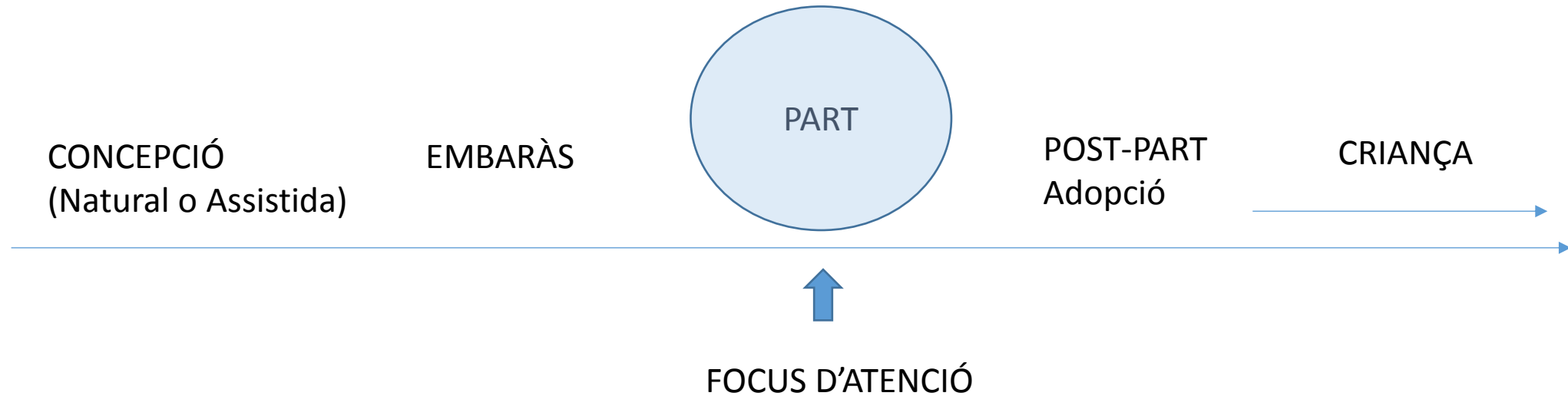


MINDFULNESS / COACHING PER AL NAIXEMENT

- Néixer a la vida i néixer a un nou rol, la maternitat-paternitat. Elaborar la capacitat i confiança.
- Mare i fill/a protagonistes del procés. Naixement conscient, amorós i respectuós tant per la mare com pel nadó.
- El pare, la parella coprotagonistes. La família i la xarxa de suport importants per l'èxit del procés. Cadascú ocupant el lloc i el rol que li toca.
- Meditació, ioga, relaxació
- Enfocat en la situació ideal i en l'èxit.



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT



CONCEPCIÓ: PROJECTE FAMILIAR

Nou camí: Amor

Tot comença quan hi ha el pensament de “Vull ser pare, vull ser mare”



EMBARÀS

“Una mare resulta més eficaç quan confia en el seu propi criteri”
Winnicott



EMBARÀS

Beneint a la mare i al fill/a al ventre
Dones donant dons



PART

La parella: Clau per a l'èxit del Procés
L'oxitocina natural és cosa de dos



POST PART

Projecte Familiar: Felicitat
Ha arribat la germaneta



CRIANÇA

Juga, gaudeix i agraeix a la família

“Quan estimes algú, el millor que pots oferir és la teva presència. Com pots estimar si no estàs allà?” Thich Nhat Hank



PROTOCOL MCN

Protocol personalitzat per cada persona i/o família.

Consisteix:

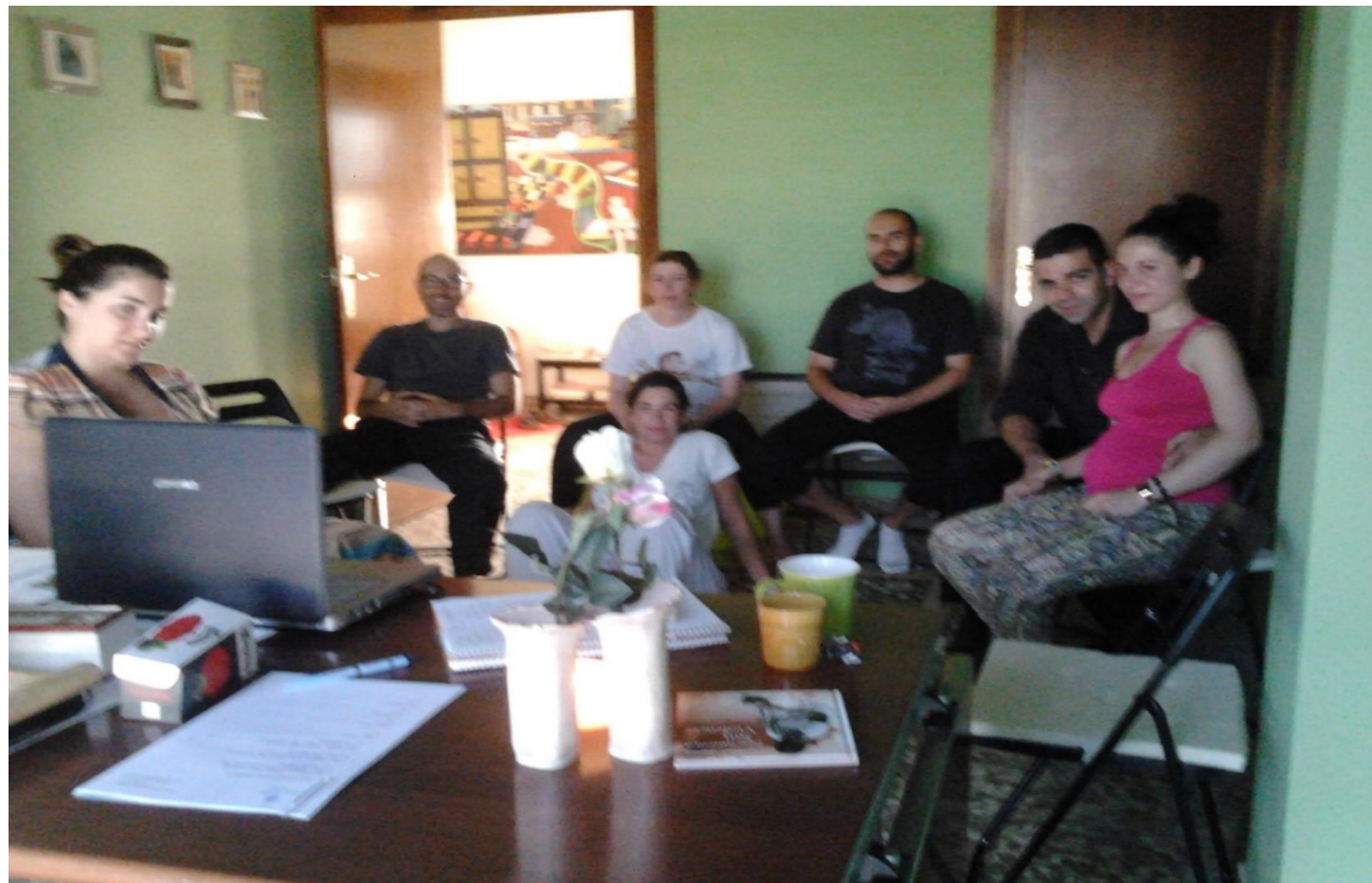
- . Sessions de coaching personal per la gestant.**
- . Sessions de coaching personal per la parella.**
- . Sessions de coaching en parella.**
- . Sessions de mindfulness i ioga per l'embarassada.**
- . Sessions de mindfulness i ioga en parella i/o en grup.**
- . Sessió de seguiment.**



DONA EMBARASSADA & DONA MEDITADORA IOGUINI



PARELLES PROTAGONISTES



BENEFICIS MCN

“La pràctica del Mindfulness en els processos de Coaching per al naixement generen un augment de la salut i benestar a tots els membres del nucli familiar (model tradicional, mono-mare-parental, parelles del mateix sexe) especialment a la mare que porta el nadó al ventre. També els casos de reproducció assistida i en adopcions.”



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT

Cas d'èxit a París: part natural a casa.



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT

“De la mateixa manera que el/la psicòleg/òloga coach esportiu/iva està a la pista i un/a psicòleg/òloga organitzatiu/iva està a l’empresa, un psicòleg/òloga coach per al naixement pot estar en el sistema familiar i en el moment del part.”



PRESENTACIÓ DEL BEBÈ

Ha estat tot un èxit
La comunitat ha crescut



MINDFULNESS I COACHING PER AL NAIXEMENT

Jo sóc, jo sóc, un/a amb tu i amb l'univers i amb tota la creació





CANVIEM EL MÓN, CANVIANT EL NAIXEMENT

MOLTES GRÀCIES

yolanda.artero@escolaconciencia.com

650 94 24 87

www.escolaconciencia.com

Psicologiaycoachingbarcelona.com

