

image not found or type unknown



# Dar a luz con Hipnoparto

**Paula Ripol Meya**

**Fecha de publicación:**

03/04/2024

Un libro eficaz para preparar tu mejor parto, alejar el miedo y empoderarse

**Sello Editorial:**

Editorial Ariel

**Un libro eficaz para prepararse a un parto positivo, alejar el miedo y empoderarse.**

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fabregat

**Teléfono:** 934928947

**Email:**

lfabregat@planeta.es

**Nombre:** Laia Barreda

Vicent

**Teléfono:** 93 492 8308

**Email:**

laia.barreda@planeta.es

**Nombre:** Erica Aspas

**Teléfono:** 934928752

**Email:**

easpas@planeta.es

Muchas mujeres viven el embarazo y el parto con ansiedad y miedo, cuando en realidad se trata de fases transformadoras que se deberían vivir desde la calma y la conexión. Dar a la luz es un momento trascendental para ti, tu acompañante y, por supuesto, tu bebé. Los medios de comunicación y la visión del parto como un mero trámite -o incluso una patología- han creado un imaginario colectivo a menudo equivocado. El parto es un proceso fisiológico y el hipnoparto permite cambiar esta mentalidad para vivirlo de forma serena, con información y herramientas.

En esta obra encontrarás un conjunto de técnicas de relajación, meditación y mindfulness enfocadas al periodo de gestación y parto basadas en la evidencia científica que te permitirá confiar en ti misma y tomar las mejores decisiones junto con quien te acompaña. Además de ofrecer información sobre los métodos de confort disponibles actualmente y las opciones que tienes para reducir el dolor, brinda ejercicios que puedes practicar con tu acompañante. ¿Qué esperas para cambiar el miedo al parto por las ganas de conocer a tu bebé?

image not found or type unknown



**Paula Ripol Meya**

**Paula Ripol Meya** es madre de dos criaturas, formada en psicología perinatal en el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal de Ibone Olza e instructora de hipnoparto. Es la fundadora de myBabymyBirth(R), un proyecto que nació en 2020, donde divulga, forma y acompaña a parejas en la técnica del hipnoparto.