



Fecha de publicación:
15/05/2024

Sello Editorial:
Editorial Ariel

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



Dar a luz con Hipnoparto

Paula Ripol Meya

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

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

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 transcendental 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?

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.