



LOS CURSOS DE HIPNOTERAPIA  
AYUDAN A LA MADRE A LIBRARSE DE  
LA TENSION Y EL ESTRES QUE GENERA  
EL PARTO



LA MAGIA DEL HIPNOPARTO

# DE A LUZ SIN TEMOR

Aunque desde el Génesis se predijo que la mujer daría a luz en medio del dolor, sin duda lo que la mayoría de las madres desearía es recibir ese precioso regalo de la vida de una forma más tranquila y, de ser posible, con menos dolencias físicas.

Para quienes prefieren no medicarse en ese momento, existe una opción que puede ayudarles a librarse de la tensión, el estrés y a lidiar más acertadamente con los dolores de

la manera correcta de respirar, los movimientos, masajes, cuidados del bebé y lactancia materna.

Las sesiones son muy prácticas e interactivas, y pueden recibirlas tanto la embarazada como un acompañante.

La idea es que, mediante técnicas de relajación profunda, las personas se vayan preparadas, empoderadas para dar a luz, con una actitud positiva”, destacó Ansú Coto, instructora de

## HIPNOSIS ¿COMO FUNCIONA?

La hipnosis clínica tiene muchos y muy variados usos, todos ellos enfocados en mejorar la salud de la persona. La hipnosis clínica es una condición psiconeurofisiológica, en ella intervienen partes del cerebro como el giro cingulado y el tálamo; también se incluyen las ondas cerebrales.

Este tratamiento contribuye a la flexibilidad mental, a la cooperación, a la atención, ayuda al cerebro a la adaptación, de acuerdo con información proporcionada por la hipnoterapeuta Hazel Blanco.

## Hipn parto,

Mamás al Nacimiento.

“Trabajamos con clases presenciales escucha de CD, lecturas y práctica para elaborar en casa. La hipnoterapia trabaja el hemisferio derecho de cerebro, lo que hace que toda la información quede bien y pueda ser traída en el momento n

Ivette Sojo  
sojo@larepublica.net

## Preparándose para dar a luz

- El curso de hipn parto puede hacerlo cualquier embarazada
- Se hace con la pareja o cualquier otra persona que vaya a apoyar a la mujer durante el parto.
- Se basa en técnicas de relajación profunda, conocimiento del cuerpo de la mujer en la labor de parto, respiraciones, movimientos, masajes, cuidados del bebé y lactancia materna.
- El curso se imparte en sesiones semanales

## Hipnoterapia, ¿dónde?

### Acompañando Mamás al Nacimiento

(especialistas en hipn parto)

Ubicación: Sabanilla

Instructora: Ansú Patricia Coto

Tel. 2224-5806

### Centro Lezahbi

Ubicación: Guadalupe

Hipnoterapeuta: Hazel Blanc

Tel. 2248-2243

Web: [www.centrolezahbi.org](http://www.centrolezahbi.org)



## Dr. José Mario Muñoz Araya

Especialista en  
otorrinolaringología y  
cirugía de cabeza y cuello

Subespecialista en  
otorrinolaringología pediátrica

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTONOMA DE MEXICO

Torre 3, Consultorio 324, Hospital Cima  
Tel: 2208-8324 / 2208-8374  
[orlpediatria@gmail.com](mailto:orlpediatria@gmail.com)



DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Se trata de la técnica del hipn parto un curso de preparación apoyado con la autohipnosis, que entrena a la mujer para romper los patrones de temor nerviosismo y diversos malestares, y de esta forma dar a luz en un contexto de paz y confianza.

Los cursos se basan en técnicas de relajación profunda y conocimientos e el funcionamiento del cuerpo de la mujer; también se hace un repaso acerca de

