

Programación

Curso iniciación

Formación Doulas Mallorca

ENERO

Sábado: 9'30h-14'00h

Doulas: acompañando la maternidad

¿Quiénes somos **Doulas Mallorca**? El sentido y formato del curso

- Origen de la palabra doula
- Qué es una doula
- Funciones de la doula
- Las cualidades de la doula
- Aspectos prácticos del trabajo de la doula
- Relaciones con los profesionales sanitarios
- Relaciones con la familia de la mujer
- Código ético de las doulas
- Prácticas incorrectas de las doulas
- Dudas frecuentes sobre las doulas

Sábado: 16'00h-20'00h

El pensamiento divergente

Aprender a "contar" tu propia historia de forma empoderada y consciente de que hay muchas posibilidades en la vida de cada una.

Con el pensamiento divergente buscamos alternativas creativas para resolver cualquier cuestión y comprendemos que al cambiar la perspectiva de cómo miramos el mundo y al ponerle otras palabras, transformamos la experiencia.

Darle el lugar apropiado al parto que tuvieron nuestras madres cuando nacimos nosotras, y también al parto de cada uno de nuestros hij@s (si los tenemos), nos ayuda a dejar de proyectar nuestras películas en los partos que acompañamos.

Domingo: 9'30h-14'00h

Doulas: el arte de acompañar

La importancia de las diferentes herramientas que dan forma al arte de acompañar:

- Técnicas de comunicación
- Habilidades de relación
- Gestión del estrés
- Reconocer las emociones
- El poder de la presencia
- El contacto sensible
- Conciencia corporal
- Autocuidados

FEBRERO

Sábado: 9'30h-14'00h

Aspectos emocionales de la etapa preoconcepcional y del embarazo

- Hijos que tardan en llegar
- Hijos muy deseados/no deseados
- Adopción
- Fertilidad/infertilidad
- Parejas del mismo sexo
- Familias monoparentales
- Madres jóvenes y madres tardías
- La importancia de la pareja en el proyecto de familia
- Partos traumáticos anteriores
- Abortos, duelos

Sábado: 16'00h-20'00h

“El don de la sensibilidad”

La Alta Sensibilidad tiene que ver con tener muy desarrolladas las percepciones a través del sistema nervioso, por lo que se recibe mucha información sensorial a la vez. Este rasgo puede abrumar y crear problemas a quién lo tiene, pero sabemos que además va acompañado de cualidades como la creatividad, la empatía, la flexibilidad...

La Alta Sensibilidad es común en la mayoría de las mujeres cuando atraviesan cualquier faceta de la maternidad y también probablemente en la mayoría de las mujeres que son o desean ser doulas.

Indagar sobre la Alta Sensibilidad sirve para descubrir y llegar a entender quién eres y cómo funcionas, requerimientos esenciales para sentirte equilibrada y feliz.

Domingo: 9'30h-14'00h

La Doula con la pareja que desea formar una familia

- Diferentes criterios de la pareja a la hora de tener hijos
- Gestionar la ansiedad cuando no llegan los hijos
- Preparar el terreno: la salud y la capacidad de crear espacio interior
- Cuando derivar a otros profesionales sanitarios
- Adquirir información de diferentes profesionales de la zona de trabajo de la doula:
 - ✓ Psicólog@s de familia
 - ✓ Tratamientos de infertilidad
 - ✓ Adopciones legales

MARZO

Sábado: 9'30h-14'00h

Fisiología básica del embarazo

- Fisiología del embarazo: cuidados desde el sentido común
- Pruebas médicas: cuales son, ¿son todas necesarias?
- Embarazos especiales: embarazos múltiples, adolescentes, madres añosas, diabéticas, hipo/hipertensas, preeclampsia,...
- La sexualidad en el embarazo
- Recomendaciones sobre el embarazo de la Asociación de matronas "Los consejos de tu matrona"

http://www.aesmatronas.com/descargas/consejos_de_tu_matrona.pdf

Sábado: 16'00h-20'00h

Re-conciendo las emociones

El empoderamiento es la habilidad para crear, sostener y cambiar nuestra vida adaptándola a nuestras necesidades y deseos, también es la capacidad de contribuir conscientemente a nuestro proceso evolutivo.

Al estar dispuestas a conocernos y cambiar, el poder creativo surge entonces en nosotras como expresión de nuestro talento natural.

Al empoderarnos cogemos las riendas de nuestras vidas, somos capaces de decidir y tomar responsabilidad de las decisiones que tomamos, sabemos que tenemos el poder de cambiar las cosas con conciencia, respeto y valorando al otro.

También significa que cuando las cosas salen diferente de cómo queremos, aprendemos todo lo posible sobre la experiencia que nos ha tocado vivir y la aceptamos tal como fue.

Domingo: 9,30h-12'00h

Entender y gestionar el lenguaje sanitario entre profesionales y familias

- Rodearse de profesionales que respeten los criterios informados de las familias
- La habilidad de la doula para favorecer el buen entendimiento entre la madre y los profesionales

Domingo: 12'00h-14'00h

Revisión de prácticas de doulaje

- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes
- Prácticas de doulaje con Role playing

ABRIL

Sábado: 9'30h-14'00h

Herramientas para la mujer embarazada

- Qué cosas tener en cuenta para el parto
- Plan de parto
- Acompañar la metamorfosis del embarazo
- Preparación consciente a la maternidad
- Apoyo a la lactancia materna desde el embarazo
- IHAN: Estrategia Global de la unión europea sobre Alimentación de la mujer embarazada, del lactante y del niño pequeño

Sábado: 16'00h-20'00h

Gestión del estrés

Mediante diferentes técnicas trabajar nuestros miedos y acompañar el de los demás. Entender las primeras señales que da el cuerpo ante un exceso de estrés y saber como reducir sus efectos.

El estrés es un proceso natural que puede resultar positivo si se le conoce y se sabe gestionar. En realidad se trata de un estupendo mecanismo de supervivencia que funciona de forma muy útil y oportuna, pero que también puede convertirse en nuestro enemigo interior, afectando a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestro comportamiento.

Domingo: 9,30h-12'00h

Abanico de posibilidades para que las familias encuentren su mejor opción de parto

- Adquirir información de la zona de trabajo de la doula de diferentes profesionales de la maternidad:
 - ✓ Ginecólog@s
 - ✓ Comadronas
 - ✓ Doulas
- Características de los hospitales públicos y privados, y de los diferentes equipos de atención al parto en casa

Domingo: 12'00h-14'00h

Revisión de prácticas de doulaje

- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes
- Prácticas de doulaje con Role playing

MAYO

Sábado: 9'30h-14'00h

Parto (I): fisiología básica del parto y parto en casa

- Cómo favorecer la fisiología del parto
- Entender qué es: Parto respetado, Parto humanizado, Cesárea humanizada, Parto fisiológico, Parto natural, Parto normal
- Partos de múltiples intervenciones
- Partos precipitados y partos infinitos
- Parto en el hogar: características para poder recibir al nuevo miembro familiar en casa, distintos profesionales que atienden en los partos, otros acompañantes, dilatación y/o parto en el agua

Sábado: 16'00h-20'00h

Anatomía de la pelvis y conciencia corporal

Si conocemos bien nuestra pelvis y como funciona el suelo pélvico entendemos que están perfectamente preparados para parir a nuestro@s hij@s, además podemos aprender a elastificar las estructuras implicadas en el proceso del parto. La conciencia corporal es el diálogo que mantenemos con el cuerpo para saber en cada momento lo que necesita, al entender su lenguaje sutil sabemos interpretarlo más fácilmente en el cuerpo de las personas que acompañamos.

Domingo: 9,30h-12'00h

Conocimientos prácticos de la doula para el parto

- Reconocer y trabajar los miedos del parto
- Herramientas para controlar el dolor en el parto
- Dilatación en casa, parto en el hospital: qué saber para dilatar con seguridad, respetar y valorar la decisión de cuándo decidir ir al hospital, planear la forma eficaz de llegar al hospital

12'00h-14'00h

Revisión de prácticas de doulaje

- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes
- Prácticas de doulaje con Role playing

JUNIO

Sábado: 9'30h-14'00h

Parto (II): los partos en los hospitales públicos

- Qué sucede cuando una mujer llega al hospital de parto
- Qué necesitan los profesionales de la mujer que está de parto
- Como favorecen los profesionales la fisiología del parto
- La doula en los hospitales
- Diferentes herramientas para el dolor en los hospitales
- Dilatación y/o parto en el agua en hospital
- Puerperio inmediato: entuertos, loquios, cambios hormonales
- La importancia del suelo pélvico

Sábado: 16'00h-20'00h

El contacto sensible

El contacto se refiere a una mirada, una palabra, un silencio o un abrazo... cuando hablamos de acompañar como doulas, el contacto con las manos debe ser muy respetuoso y apropiado para cada mujer y cada momento.

Contactamos con el Ser, antes que con el hacer, y desde ahí observamos profundamente, confiando en nuestra sabiduría interior a la hora de establecer contacto físico: dónde, cuando, con que intensidad, reconocer las señales,...

Domingo: 9,30h-12'00h

Como acompañar cada experiencia de parto

- Cambios imprevistos en los deseos familiares sobre el parto
- Dar el lugar apropiado a los partos anteriores
- Honrar la experiencia del propio parto
- Gestionar el trato poco correcto de algún profesional, familiar o acompañante

12'00h-14'00h

Revisión de prácticas de doulaje

- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes
- Prácticas de doulaje con Role playing

SEPTIEMBRE

Sábado: 9'30h-14'00h

Los partos en hospitales privados y partos intervenidos

- Características de los hospitales privados
- Profesionales que intervienen en los partos
- Cuando la fisiología de la mujer no permite el parto deseado
- Parto con cesárea y profesionales implicados
- Cesárea humanizada
- Parto vaginal después de cesárea
- Recomendaciones de la SEGO, Estrategia de Atención al Parto normal OMS/UNICEF,...

Sábado: 16'00h-20'00h

Conectar con la intuición

La intuición es un conocimiento que no sigue un camino racional para su manifestación y por tanto es difícil de explicar.

Las intuiciones tienen que ver con informaciones que recibimos a través de los sentidos, con las informaciones que adquirimos en experiencias previas y con las percepciones a nivel energético, entonces se elabora en nuestro interior una respuesta a determinados sucesos que surge del inconsciente, generalmente en forma de sensación antes que en forma de pensamiento abstracto.

Se puede considerar a la Intuición como un séptimo sentido que podemos aprender a desarrollar y a confiar en ella como guía en diferentes momentos, aceptando que no siempre está libre de la contaminación de la mente.

Domingo: 9,30h-12'00h

La instauración de la lactancia materna desde los primeros minutos

- La intimidad de los primeros instantes
- La importancia del piel con piel
- El apego en un buen vínculo
- El enamoramiento mutuo
- Las primeras experiencias con la succión
- Cómo paliar la separación entre la madre y el bebé

12'00h-14'00h

Revisión de prácticas de doulaje

- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes
- Prácticas de doulaje con Role playing

OCTUBRE

Sábado: 9'30h-14'00h

Posparto (I): aspectos emocionales del posparto

- El cambio de pareja a familia: cambios de roles
- Pasar de ser hijos a ser padres
- El vínculo y el apego en el dúo mamá-bebé
- Baby blues: los cambios bruscos en las emociones de la madre. Cuando hay depresión posparto cómo detectarla y a quién derivar
- La vuelta a casa y la soledad
- Organización familiar. Mediar con el entorno el respeto a la nueva familia
- Duelo en la muerte perinatal

Sábado: 16'00h-20'00h

Comunicación activa

Practicar una escucha activa y profunda significa estar abierta y libre de prejuicios, desde el respeto al otro comprendemos que todo el mundo puede enseñarnos algo. Utilizando las palabras con cuidado y con amabilidad, practicamos la generosidad y creamos una sensación de confianza.

Todos tenemos diferentes sistemas de representación para entender el mundo, conocer cuáles son nos permite comunicar con claridad, eficacia y asertividad y evitamos los malentendidos que se crean cuando lo que los demás perciben no coincide con lo que expresamos.

Domingo: 9,30h-12'00h

Nociones básicas sobre lactancia

- El respeto y apoyo sobre la decisión informada de la lactancia elegida
- Información y apoyo: la clave para prevenir problemas de lactancia
- Lactancias especiales: medicación, embarazo, lactancia en tándem, múltiples, prolongada...
- Dificultades más comunes de la lactancia

12'00h-14'00h

Revisión de prácticas de doulaje

- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes
- Prácticas de doulaje con Role playing

NOVIEMBRE

Sábado: 9'30h-14'00h

Posparto (II): conocimientos básicos sobre el bebé

- Fisiología del recién nacido, molestias del lactante, problemas más y menos comunes
- Las vacunas: decisión informada, encontrar datos fiables para tomar una buena decisión
- La alimentación complementaria: Cómo influyen las culturas, porqué determinar edades, relación con distintas enfermedades
- Respetar el ritmo del niño, distintas técnicas para el éxito
- Saber derivar a profesionales especializados

Sábado: 16'00h-20'00h

Los sistemas familiares

Para acercarnos a comprender qué papel juega cada una en el entramado de tres familias (familia de sangre, familia política y la nueva familia creada con la pareja y/o hijos) y como nos ubicamos en la sociedad.

La familia es un núcleo compuesto por personas unidas por parentesco o relaciones de afecto. Cada sociedad va a tener un tipo de organización familiar pero en todos los casos van a tener relaciones de parentesco y "afectivas".

A través de la familia se transmiten los valores de una época y sociedad determinada, además de los propios de aquella familia.

Domingo: 9,30h-12'00h

Diferentes apoyos en la lactancia

- Extracción y conservación de la leche materna
- Banco de leche
- Asociaciones y profesionales de lactancia
- Apoyo en la organización de la vuelta al trabajo de la madre lactante
- El destete

12'00h-14'00h

Revisión de prácticas de doulaje

- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes
- Prácticas de doulaje con Role playing

DICIEMBRE

Sábado: 9'30h-14'00h

Nuevo paradigma en crianza y familia

- La Doula como núcleo de las redes de familias
- Conciliación vida familiar-laboral
- ¿Qué pasa con el tiempo dentro de las familias?
- Tipos de crianza :Acompañar el instinto de los padres
- El sentido común en la crianza
- Empoderamiento de los padres frente a las inercias de la sociedad
- Actividades en familia: la doula como canal de información sobre donde encontrar distintos tipos de actividades ya sean sociales, culturales o de ocio
- Redes de familias en las zonas de trabajo de la doula
- Trabajar en red con otras doulas

Sábado: 16'00h-20'00h

El poder de la presencia

Desde nuestro presente construimos el futuro a cada instante. Cuando nos responsabilizamos de la propia existencia, de lo que pensamos, de lo que sentimos y de lo que hacemos, conseguimos de una forma más fácil lo que nos proponemos. El estado de presencia es estar libre de pensamientos, en un estado de calma y al mismo tiempo de plena atención a todo lo que está sucediendo. Cuando vivimos en el momento presente evitamos la preocupación y el sufrimiento, es cuando podemos sentir la armonía, la belleza y el aprendizaje que nos reserva cada momento. La doula aprende a transmitir tranquilidad y confianza simplemente estando presente, en ella son muy importantes sus cualidades como persona, tanto como lo que sabe y lo que hace.

Domingo: 9,30h-12'00h

Revisión de prácticas de doulaje

- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes

12'00h-14'00h

Compartir experiencias sobre el curso y despedida grupal

**Programa sujeto a posibles cambios en el orden y/o disponibilidad de los ponentes por diferentes causas, que se avisaran con el máximo de antelación.*