

Programación *Curso iniciación* Formación Doulas Mallorca

Enero

Sábado: 9'30h-14'00h

Presentación del curso y las alumnas

Presentación del Curso:

- Quiénes somos Doulas Mallorca
- El sentido y formato del curso
- Resumen de los contenidos
- Reglas de convivencia y compromisos
- Responder dudas

Presentación Alumnas:

- Quiénes son tus compañeras de curso
- Motivaciones y objetivos personales sobre la formación de doulas

Sábado: 16'00h-20'00h

Doulas: el arte de acompañar

- 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

Domingo: 9'30h-14'00h

El don de la Alta 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.

Febrero

Sábado: 9'30h-14'00h

Preparto (I): Aspectos emocionales de la etapa preconcepcional y 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

Sábado: 16'00h-20'00h

“Herramientas del 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

Domingo: 9'30h-14'00h

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.

Marzo

Sábado: 9'30h-14'00h

Preparto (II): 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, preclamsia,...
- 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

Herramientas para la mujer embarazada: documentos oficiales

- IHAN: Estrategia Global de la unión europea sobre Alimentación de la mujer embarazada, del lactante y del niño pequeño
- Guía práctica de atención al parto normal – Ministerio de Sanidad (2010)
Iniciativa al parto normal- FAME
- Guía de asistencia al parto en casa- FAME y Associació catalana de Llevadoras (2018)
- Recomendaciones de la OMS para los cuidados durante el parto, para una experiencia de parto positiva
- Protocolo analgesia parto- SEGO (2008)
- Derechos de la infancia- UNICEF

Domingo: 9,30h-12'00h

Herramientas prácticas para la doula: aspectos legales, entrevistas, profesionales, lugares para parir

- Legislación sobre prestación de servicios
- Diferencias entre legalidad y regulación
- Canales para visibilizarse como doula
- Primer contacto, primera entrevista, primera impresión
- Listado de preguntas en embarazo y en posparto
- Contrato de servicios como doula
- Adquirir información de la zona de trabajo de la doula de diferentes profesionales de la maternidad
- Características de los hospitales públicos y privados, y de los diferentes equipos de atención al parto en casa

Abril

Sábado: 9'30h-14'00h

Reflexiones sobre el Plan de Parto

- Qué es un Plan de Parto
- Para qué sirve un Plan de Parto
- Quién puede hacer un Plan de Parto
- Dónde y cuándo se entrega un Plan de Parto
- Plan de Parto y Nacimiento- Ministerio de Sanidad
- Reflexiones sobre el Plan de Parto- Doulas Mallorca (2019)

Sábado: 16'00h-20'00h

Anatomía y prácticas saludables para el suelo pélvico

- Quiénes son las especialistas en Suelo Pélvico y qué hacen
- Anatomía básica
- Comprender el funcionamiento y la importancia del Suelo pélvico
- Cuidados del Suelo Pélvico en el embarazo (quitar tensiones, masajes perineales, epino,...)
- Cuidados del Suelo Pélvico en el parto (posturas o prácticas correctas/incorrectas)
- Cuidados del Suelo Pélvico en el posparto (comprobar tensiones, fortalecimiento con diferentes técnicas, hipopresivos,...)
- Ejercicios prácticos: sentir como tensionar/soltar diferentes músculos, cómo hacer las posturas correctas para el parto, ver cómo funciona el epino, experimentar con hipopresivos,...
- Saber cuándo y a quién derivar

Domingo: 9,30h-14'00h

Lactancia (I): 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

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

Conciencia corporal de la pelvis

Si conocemos bien nuestra pelvis y cómo funciona el suelo pélvico entendemos que están perfectamente preparados para parir, además podemos aprender a elastificar las estructuras implicadas en el proceso del parto. Trabajamos la conciencia corporal movilizandoo cada estructura por separado y reconociendo cada una de las sensaciones que nos producen.

Es un diálogo que mantenemos con el cuerpo que nos ayuda a saber en cada momento lo que necesita, al entender su lenguaje sutil sabemos interpretarlo más fácilmente en el cuerpo de las personas que acompañamos.

Trabajos corporales basados en el método del libro "El periné femenino y el parto" (Blandine Calais-Germain)

Domingo: 9,30h-14'00h

Lactancia (II): 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

Junio

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

Conciencia corporal de la pelvis

Si conocemos bien nuestra pelvis y cómo funciona el suelo pélvico entendemos que están perfectamente preparados para parir, además podemos aprender a elastificar las estructuras implicadas en el proceso del parto. Trabajamos la conciencia corporal movilizandoo cada estructura por separado y reconociendo cada una de las sensaciones que nos producen.

Es un diálogo que mantenemos con el cuerpo que nos ayuda a saber en cada momento lo que necesita, al entender su lenguaje sutil sabemos interpretarlo más fácilmente en el cuerpo de las personas que acompañamos.

Trabajos corporales basados en el método del libro "El periné femenino y el parto" (Blandine Calais-Germain)

Domingo: 9,30h-14'00h

Lactancia (II): 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

Septiembre

Sábado: 9'30h-14'00h

Parto (III): 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

Sábado: 16'00h-20'00h

Revisión de los aprendizajes en lactancia

- Comprobar las respuestas del documento de lactancia
- Responder dudas sobre lactancia
- Experiencias personales en lactancia
- Rol Playing en lactancia

Entrega de trabajo para final de curso

Domingo: 9,30h-12'00h

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 cómo 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.

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

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, cuándo, con qué intensidad, reconocer las señales,...

Domingo: 9,30h-14'00h

Posparto (II): duelos, abortos y muerte perinatal

- Aborto inducido y aborto espontáneo
- Diferentes manejos de la muerte intraútero
- Aspectos psicológicos sobre el duelo
- Comunicación verbal y no verbal
- Frases para usar, frases para evitar
- Reglas básicas para acompañar duelos
- La maternidad en el siguiente embarazo

Noviembre

Sábado: 9'30h-14'00h

Posparto (III): 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

Reconocer las emociones

Las emociones hacen de intermediarias entre nuestro interior y nuestro exterior. Nos permiten evaluar de manera automática los cambios en el entorno y responder a ellos de la manera más efectiva. Así como orientarnos hacia los estímulos que satisfacen nuestras necesidades o alejarnos de estímulos desagradables.

Cumplen también una función social. La gestualidad que acompaña a las emociones es un sistema de señas universales involuntarias que nos ayuda a relacionarnos, a responder con empatía ante el dolor ajeno, a defender nuestra estima y espacio, a protegernos del peligro o a vincularnos y acercarnos afectivamente a los demás.

Se trata de aprender a reconocer las emociones y gestionarlas de forma sana en nosotras mismas, para poder acompañarlas en las demás personas.

Domingo: 9,30h-12'00h

Revisión de prácticas de doulaje

- Ejemplos prácticos de doulajes
- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes de prácticas
- 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
- 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 dónde 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

- Repasar conjuntamente el documento de revisión de aprendizaje
- Aplicación de las herramientas y los conocimientos a los doulajes
- Compartir experiencias y dificultades en los doulajes de prácticas
- Dudas y respuestas

Domingo: 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 causas ajenas a Doulas Mallorca, que se avisaran con el máximo de antelación.*

