

Programación Curso Iniciación Formación Doulas Mallorca

Septiembre

Sábado: 9'30h-14'00h

Presentación del Curso:

- El sentido y formato del curso
- Reglas de convivencia y compromisos

Presentación Alumnas:

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

Sábado: 16'00h-20'00h

Doulas (I): El arte de acompañar

- Origen de la palabra doula
- Qué es una doula
- Las cualidades de la doula
- Relaciones con la familia de la mujer
- Prácticas incorrectas de las doulas
- Dudas frecuentes sobre las doulas

Domingo: 9'30h-14'00h

Habilidades personales (I): 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.

Octubre

Sábado: 9'30h-14'00h

Preparto (I): Fisiología básica del embarazo

- Fisiología del embarazo
- Cuidarse en el embarazo
- Vacunas en el embarazo
- Pruebas médicas en el embarazo: cuales son, ¿son todas necesarias?
- Embarazos especiales: embarazos múltiples, adolescentes, madres añosas, diabéticas, hipo/hipertensas, preeclampsia,...
- La sexualidad en el embarazo

Sábado: 16'00h-20'00h

Preparto (II): 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

Domingo: 9'30h-14'00h

Preparto (III): 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

Noviembre

Sábado: 9'30h-14'00h

Doulas (II): acompañamiento de la doula en el embarazo

- Funciones de la doula en el embarazo
- Primer contacto, primera impresión, primera entrevista
- Listado de preguntas en embarazo
- Temas básicos para tratar con las familias
- El papel de la pareja en el embarazo y el parto
- 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
- Herramientas complementarias a la profesión de doula durante el embarazo

Sábado: 16'00h-20'00h

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

Domingo: 9,30h-12'00h

Lactancia (I): lactancia en el embarazo y el parto

- Apoyo a la lactancia materna desde el embarazo
- La doula para un buen comienzo en la lactancia
- La intimidad de los primeros instantes, la importancia del piel con piel y el enamoramiento mutuo.
- El apego en un buen vínculo

Diciembre

Sábado: 9'30h-14'00h

Preparto (IV) Anatomía de la maternidad

- Anatomía básica de la pelvis y del suelo pélvico.
- Autoexploración
- Presentaciones de parto
- Descenso del bebé por el canal de parto
- Movimientos de contranutación y nutación

Sábado: 16'00h-20'00h

Lactancia (II): Nociones básicas sobre la lactancia

- El respeto sobre la decisión informada de la lactancia elegida
- Documentos oficiales sobre lactancia
- Información y apoyo: la clave para prevenir problemas de lactancia
- Las primeras experiencias con la succión

Domingo: 9,30h-14'00h

Habilidades personales (II): 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.

Enero

Sábado: 9'30h-14'00h

Parto (II): Partos en hospitales públicos, privados y partos intervenidos

- Qué sucede cuando una mujer llega al hospital de parto
- Qué necesitan los profesionales de la mujer que está de parto
- Cómo 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
- Diferencias entre parto en hospital público o privado
- Cuando se tienen que producir intervenciones médicas
- Parto por cesárea

Sábado: 16'00h-20'00h

Habilidades personales (III): 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-14'00h

Doulas (III): las etapas del parto y cómo acompaña la doula

- Funciones de la doula durante el parto
- Por qué una mujer se pone de parto
- Qué es la oxitocina y para qué sirve
- Cuándo empieza el parto
- Evolución de un parto y cómo acompañarlo
- Dilatación en casa, parto en el hospital
- Acompañar cada experiencia de parto
- Roll playing inicio parto

Febrero

Sábado: 9'30h-14'00h

Posparto (I): Fisiología básica del posparto

- Puerperio inmediato: entuertos, loquios, cambios hormonales
- Puerperio fisiológico o cuarentena
- Cuidados físicos en el posparto: hemorroides, episiotomía, cesárea
- Nutrición, suplementos y medicamentos en el posparto
- Sexualidad en el posparto

Sábado: 16'00h-20'00h

Doulas (IV): Herramientas prácticas para la doula en el parto

- Elementos de la bolsa de parto y cómo utilizarlos
- Posturas para la mujer de parto en las diferentes etapas
- Masajes durante la dilatación
- Movimientos y rebozo para ayudar en el descenso del bebé
- Herramientas complementarias a la profesión de doula durante el parto

Domingo: 9,30h-12'00h

Posparto (II): 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

Marzo

Sábado: 9'30h-14'00h

Doulas (V): Acompañamiento de la doula en el posparto

- Funciones de la doula en el posparto
- La doula acompañando las primeras dificultades en los nuevos roles
- El lugar de la pareja en el posparto
- Ideas prácticas para proteger el núcleo familiar
- Integrar la experiencia de parto
- Herramientas complementarias a la profesión de doula durante el parto

Sábado: 16'00h-20'00h

Doulas (VI): Aspectos legales y documentos oficiales

- Legislación sobre prestación de servicios
- Diferencias entre legalidad y regulación
- Contrato de servicios como doula
- Sobre el intrusismo
- Derechos de las mujeres
- IHAN: Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento. La alimentación del lactante y del niño pequeño-OMS
- 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

Posparto (III): abortos y duelos perinatales

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

Abril

Sábado: 9'30h-14'00h

Posparto (IV): Conocimientos básicos del 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

Lactancia (III): Dificultades en la lactancia

- Lactancias especiales, medicación, embarazo, lactancia en tándem, múltiples, prolongada...
- Cómo paliar la separación entre la madre y el bebé
- Mastitis, grietas, perlas, síndrome de Raynaud,...
- Lactancia inducida y relactación

Domingo: 9,30h-14'00h

Habilidades personales (IV): 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.

Mayo

Sábado: 9'30h-14'00h

Doulas (VII): Acompañamiento de la doula en la crianza

- 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

Doulas (VIII): La doula acompañando la muerte en todas las etapas de la vida

- La doula cuando acontece una muerte perinatal
- Acompañar un parto como doula con muerte perinatal
- Funciones de la doula acompañando a la muerte
- La comunicación con el enfermo, con su familia y entre ellos
- Detección de las necesidades de los enfermos terminales
- Necesidades de los cuidadores de enfermos terminales
- Acompañar y vivir sanamente el duelo

Domingo: 9,30h-12'00h

Habilidades personales (V): La empatía bien entendida

La empatía bien entendida es una herramienta que nos permite entender a los demás sin identificarnos totalmente con ellos y, por tanto, sin perdernos en sus emociones. Se necesita la suficiente distancia personal para tener una visión profesional del conjunto. La empatía es diferente de «yo me hago cargo», algo muy importante en profesiones de la ayuda. Se trata más bien de acompañar la vivencia del otro, dejando espacio para que los demás se empoderen y se hagan responsables de sus propias circunstancias y de todas sus decisiones.

Junio

Sábado: 9'30h-14'00h

Lactancia (IV): Lactancia práctica

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

Sábado: 16'00h-20'00h

Habilidades personales (VI): 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.

Domingo: 9,30h-12'00h

Revisión del significado del curso

- Últimas preguntas
- Resignificación individual
- Despedida y cierre