

Formación Doulas – Coaching en Maternidad

Duración: 120h (10 módulos de 12 horas, el último si se puede es un retiro de fin de semana).

Horario: Un fin de semana al mes:

Sábado de 10:00 a 14:00h y de 15:00 a 19:00h y domingo de 10:00 a 14:00h.

Inicio: Sábado 11 de septiembre de 2021.

Te presentamos una formación que te proporcionará herramientas para poder acompañar a las mujeres y sus familias durante la preconcepción, el embarazo, el parto y el postparto.

Creada con lo que hemos sentido imprescindible para acompañar en nuestros años de experiencia, y con todo nuestro respeto y cariño a esta profesión. Somos privilegiadas siendo testigos de uno de los momentos más importantes de la vida de las personas. Y eso a su vez requiere profesionalidad y respeto por algo tan sagrado.

En la formación cuentas con expertos de cada materia, personas cercanas, profesionales que aportan las semillas de su experiencia a tu camino como acompañante.

Pensamos que para poder acompañar en un momento así tenemos que conocernos más a nosotras mismas, trabajarnos y nutrirnos para poder sostener las situaciones que sean necesarias, sin juicios. Solo con la escucha y el corazón.



Es un viaje de no retorno. Indagarás en lo más profundo de tu ser, porque así es como nosotras trabajamos, tratando de quitarnos todas las capas para presentarnos ante esa mujer y su familia tal cual somos, nada más y nada menos. Porque en el acompañamiento no debería haber caretas, solo tú misma dando la mano a otra mujer.

Y eso requiere mucho de nuestra parte.

¿Qué es una doula?

Doula es la persona que acompaña, apoya y contiene a una mujer en el embarazo, parto y postparto, recordándole su fuerza y sabiduría interior en el viaje hacia la maternidad.

Así, una de las primeras acciones de la doula es informar en clave positiva y abierta de lo que supone la experiencia de la maternidad y del nacimiento a las mujeres embarazadas, a su pareja y familiares. Contar esa mezcla de emociones, sentimientos y miedos ayuda a la embarazada y a su familia a confiar en el proceso del propio cuerpo para el momento del parto.

Además de acompañar los estados emocionales que tiene una mujer embarazada, durante el parto, en puérpera recién parida, y con el bebé recién nacido, la doula también ayuda en su entorno familiar. Por este motivo, los acompañamientos se realizan donde la mujer lo necesite: en casa, en el hospital, en una casa de partos...

Por tanto, la figura de la doula está presente, respetando e informando, sosteniendo, ayudando a construir esa red de apoyo a la familia, y refuerza la triada para que la pareja o acompañante de la mujer embarazada ocupe el espacio que le corresponde sin que se sienta desplazado/a o inútil.

¿Por qué es importante acompañar a las mujeres?

En otras sociedades y hace años en nuestra cultura, las niñas crecían impregnándose de la vida, siendo testigos de la naturalidad de los embarazos de las mujeres, de nacimientos, aprendiendo de los primeros cuidados que necesita un recién nacido. Con los años aprendían que el parto es un proceso más de la vida sexual de una mujer, es algo tan de su naturaleza que realmente no hay que hacer ningún tipo de preparación, tan solo conectar con la sabiduría de su cuerpo. También existía un conocimiento absoluto del ciclo menstrual de las mujeres, que ejercía un poder sobre la sociedad importantísimo.

Debido a las circunstancias laborales y la forma de vida en la sociedad actual, las redes de apoyo entre mujeres prácticamente han desaparecido. Además, con el concepto de familia nuclear hace que sea la pareja en soledad la que tenga que afrontar la maternidad, sin apoyo de un clan. Así, la mujer comienza, como hemos dicho antes, sin escucharse, sin referentes claros, cercanos de otras mujeres. Muchas no han estado presentes nunca en un nacimiento, ni han visto amamantar.

La familia, y en especial la madre, se enfrenta a una vivencia que a veces no es tan maravillosa como le habían contado. Descubre que tiene miedos, que tiene ira, soledad, superando las frustraciones de algunas prácticas a las que se han visto sometidas. En ocasiones, estas prácticas pueden evitarse, como separaciones del bebé nada más nacer, cesáreas innecesarias y muchas otras emociones que no se cuentan por miedo a no ser una “madre perfecta”.

¿Por qué, previamente al acompañamiento, es necesario un trabajo personal?

Pensamos que para acompañar primero es necesario contactar con nuestra naturaleza más salvaje, la que se necesita para un proceso tan instintivo como es el gestar, parir y criar. Para lograr esto, es importante indagar en los aspectos más internos de nuestro ser como mujeres, acompañándonos en círculo unas a otras.

Necesitamos reaprender a escuchar el cuerpo para poder recordar a otras mujeres cómo hacerlo. Para ello hace falta tiempo y trabajo, un año para conocernos, sintiendo quiénes somos, qué tipo de doula y mujer somos, antes de poder acompañar a otras personas en el camino de la maternidad y paternidad.



Lo que sí hace una doula

- Atención individualizada durante el tiempo que la madre necesite, ellas nos eligen.
- Escucha activa.
- Acompañamiento y sostén.
- Se centra en conectar con sus emociones, su situación, su individualidad.
- Comunicación desde el respeto.
- Validar cualquier estado emocional.
- Ofrecer apoyo entre mujeres, madre a madre, horizontal.
- Llamar o derivar si se cree conveniente.
- Informa de manera objetiva y sin querer llevar las cosas a “su terrero”.
- Propone y “suelta”.
- Da la mano.
- Mira a los ojos.
- Es paciente.
- Respeta el ritmo del bebé y la mamá, de la familia.
- Presencia.
- Apoyar la alimentación al bebé que la madre decida.
- Potencia el mejor funcionamiento de la nueva familia, respetando sus creencias y formas de ver la vida.
- Apoya la reestructuración familiar.
- Recuerda siempre que este no es su momento, es el de la mujer que está acompañando, con sus tiempos y sus límites.

Qué no hace una doula:

- No toma decisiones.
- No manipula.
- No juzga.
- No impone su punto de vista.
- No hace tactos vaginales ni ninguna otra “intervención del ámbito sanitario”: medir tensión, temperatura, etc. (aunque también pertenezca a este ámbito). Por tanto:
 - No realiza ninguna prueba: ni talón ni nada.
 - No medica, no receta.
 - No escucha el corazón del bebé.
 - No pasa “por encima” del personal del hospital.
 - No interfiere en las decisiones.
 - No influye en su historia personal.
 - Intenta no mezclar sus emociones.
 - No da consejos de matrona, ginecóloga, enfermera, pediatra...

¿Cuál es el objetivo de hacer un aprendizaje grupal?

El objetivo de hacer un aprendizaje grupal es sentir que en esta vida, a la hora de acompañar a mujeres y a sus familias, nos vamos a encontrar con mucha diversidad y heterogeneidad, y que debemos estar preparadas para cualquier tipo de acompañamiento. Así, la mejor manera de empezar es haciéndolo con un grupo de mujeres muy distintas que van a estar a nuestro lado durante toda la formación. Al compartir con mujeres que han decidido trabajarse conscientemente a sí mismas, y que van a crear un círculo para compartir sus emociones, sus miedos, sus dudas y sus inquietudes, la formación queda mucho más completa.



¿Cuál es la base científica?

Existen muchos estudios que demuestran que la presencia de una doula evita muchas de las posibles complicaciones en el nacimiento y primeros días de un bebé. Estos son algunos de los resultados reales en cifras del acompañamiento:

- Reducción de la duración del trabajo de parto en un 25%.
- Reducción de las tasas de cesáreas en un 50%.
- Reducción de las peticiones de epidural en un 60%.
- Reducción de un 30% en el uso de analgesia.
- Reducción de un 40% en el empleo de fórceps.
- Mostraron menos ansiedad y depresión post-parto.
- Mostraron mayor confianza con su bebé.
- Mayor satisfacción.
- Mayor probabilidad de una lactancia exitosa.

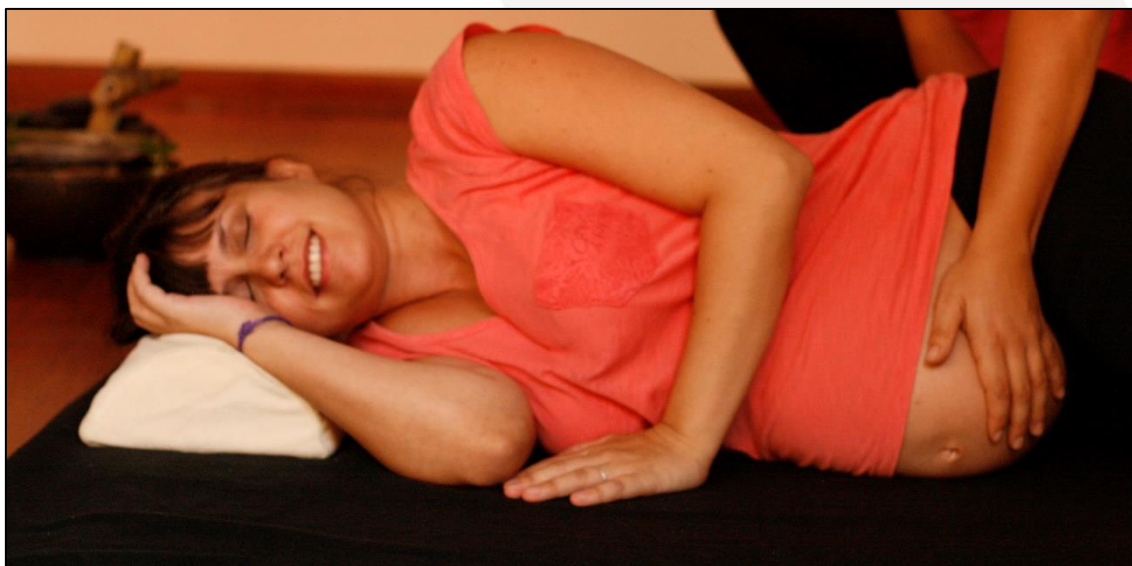
***Datos del estudio:** *A Doula Makes the Difference* por Nugent, publicado en *Mothering Magazine*.

TITULACIÓN:

En España la formación de doula no está reglada, te engañaríamos si te dijéramos que vamos a poder darte un título oficial. Lo que ofrecemos es un título propio que certifica las horas que has hecho y los conocimientos adquiridos durante el curso. Para obtenerlo deberás aprobar correctamente una prueba final que te realizaremos.

A QUIÉN VA DIRIGIDA

Esta formación va dirigida a cualquier persona interesada en acompañar mujeres y familias en esta preciosa etapa vital. A profesionales sanitarios que quieran tener una visión diferente o ampliada del embarazo, el parto y el postparto. A madres, futuras madres, padres, futuros padres, tías/os, hermanos/as, abuelas/os que tengan interés por este tema y quieran profundizar en sus raíces y en su autoconocimiento. No hay edades, ni géneros, ni barreras, simplemente interés y ganas de cambiar la manera de llegar al mundo.



METODOLOGÍA:

Debido a la incertidumbre que tenemos por la experiencia que nos está trayendo el COVID-19, hemos planificado que un 80% de las sesiones puedan ser a distancia, retransmitidas, por si se diera de nuevo un confinamiento o cualquier circunstancia relacionada con la pandemia. Estos dos últimos cursos pasados nos han demostrado la importancia de trabajar la resiliencia y la flexibilidad como unas de las cualidades de las Doulas. Nos hemos dado cuenta que, aunque nos gusta mucho más poder compartir en presencial, en las clases online no se ha perdido la esencia del

encuentro. Así que en principio contamos con 10 módulos presenciales, de los cuales 8 se podrían hacer online. El primero y el último deben ser presenciales.

- 10 Módulos presenciales (el último es un retiro de fin de semana).
- Material de apoyo en la plataforma online.
- Prácticas de acompañamiento.
- Prueba final para valorar los conocimientos adquiridos.

*La realización de los módulos es obligatoria para obtener el diploma. Se puede recuperar la falta de asistencia en la siguiente convocatoria.

PROGRAMA*

Módulo 1: La doula y el arte de acompañar (11 y 12 de septiembre de 2021).

Entenderemos qué es una doula, sus principales cualidades y cómo acompañar. Aplicaremos la escucha activa y otras herramientas para hacer un mejor acompañamiento.

- Qué es una doula.
- El arte de acompañar.
- Trabajo práctico de una doula.

Módulo 2: Preconcepción y embarazo (23 y 24 de octubre de 2021).

Trabajaremos cómo acompañar la espera de un bebé que tarda en llegar, cómo afecta a la pareja y cómo trabajar la fertilidad para poder acompañar mientras se acerca. Cómo acompañar un embarazo de una manera práctica y vivencial. Además veremos el cuerpo de la mujer y nos sumergiremos en el mundo de la ginecología.

- La doula en preconcepción. Acompañar la espera.
- La doula en el embarazo.
- Ginecofisiología.

Módulo 3: La doula en el parto (20 y 21 de noviembre de 2021).

Veremos cuál es el papel de la doula en el parto, las hormonas que rigen en el parto, y los cuidados naturales que se pueden aplicar durante el embarazo, el parto y el postparto.

- La doula en el parto hospitalario.
- Parto hospitalario.

- Cuidado en el ciclo hormonal.

Módulo 4: Parto en casa (18 y 19 de diciembre de 2021).

Estudiaremos el parto en casa desde la visión de la doula y la matrona. Aprenderemos sencillas herramientas de movimientos para añadir a nuestro maletín de doula y entenderemos cómo influye el embarazo y el parto en el futuro bebé.

- La doula en el parto en casa.
- Parir en movimiento.
- Parto en casa.

Módulo 5: La doula en el postparto (22 y 23 de enero de 2022).

Nos adentraremos en el postparto, ese gran desconocido. Veremos cómo trabaja la doula con la familia después del parto. Añadiremos la homeopatía como herramienta para la maleta de doula.

- Posturas de dilatación.
- La doula en el postparto.
- Homeopatía en el embarazo.

Módulo 6: Cuidados de la mamá y sexualidad (12 y 13 de febrero de 2022).

Seguiremos conociendo herramientas de la doula. Veremos cómo influye la alimentación en la preconcepción, el embarazo y el postparto. Nos adentraremos en la sexualidad en cada etapa de la maternidad y en el cuidado del vínculo.

- Protección de la Triada.
- Sexualidad en la maternidad.
- Coaching nutricional.

Módulo 7: Acompañar con el cuerpo (12 y 13 de marzo de 2022).

Seguiremos añadiendo herramientas a nuestro maletín de doula. Cómo podemos acompañar con el cuerpo.

- Cómo acompañar con el cuerpo y movimiento.
- Cómo gestionar miedos y bloqueos.

Módulo 8: Lactancia materna (23 y 24 de abril de 2022).

Descubriremos el mundo de la lactancia materna, con sus luces y sus sombras. Veremos cómo trabaja la doula y todas las maneras de darse a conocer.

- La doula y las redes.
- Lactancia, cómo nutrir a tu bebé.

Módulo 9: Cuidados naturales y duelo gestacional (7 y 8 de mayo de 2022).

Taller práctico de cuidados para la mujer. Además veremos cómo se puede acompañar distintas situaciones de duelo gestacional.

- Trucos naturales para el cuidado de la mujer en la maternidad.
- Duelo gestacional, como acompañar.

Módulo 10: El gran viaje. Retiro final (11 y 12 de junio de 2022).

Taller muy práctico y vivencial con herramientas para la doula y para el trabajo con las familias.

- Meditación en el embarazo.
- Entrega de diplomas.
- Sabiduría psomática para doulas.
- Muchas sorpresas....

*** Las fechas no son modificables. El orden de los módulos puede modificarse de fechas por necesidades de los docentes, pero el temario no varía.**

NUESTRO EQUIPO:

Somos un equipo heterogéneo que sigue creciendo. Estos son algunos de los nombres que hacen posible que esta formación evolucione y sea tan especial:

Paloma Ortiz de Zugasti, Lara Marín, Eva Bernal, Paca Muñoz, Carolina de Dobrzynski Kearney, Alba Padró, Laura Seco, Fernando Aparicio, Gloria Sanz, Yasmina Almodena Alcántara Presa, Virginia Ceballos, Vanesa Miranda Romero, Paloma Costa, Carolina Corrales, Miluka, Ana Martín Santamaría, Elisa García y Edith Lorenzo.

CALENDARIO:

septiembre 2021 ¹							octubre 2021 ²							noviembre 2021 ³								
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa		
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6		
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13		
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20		
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27		
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30						
							31															
diciembre 2021 ⁴							enero 2022 ⁵							febrero 2022 ⁶								
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa		
			1	2	3	4						1				1	2	3	4	5		
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12		
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19		
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26		
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28							
							30	31														
marzo 2022 ⁷							abril 2022 ⁸							mayo 2022 ⁹								
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa		
			1	2	3	4	5						1	2		1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31						
junio 2022 ¹⁰							julio 2022 ¹¹							agosto 2022 ¹²								
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa		
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6		
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13		
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20		
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27		
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31					
							31															

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

■ Días festivos y vacaciones* ■ Clases sábados de 10 a 14h y de 15 a 19h; Domingos de 10 a 14h.