



Programa de Acompañamiento

# **PARTO PLANIFICADO EN CLÍNICA**



*MaternarSer*  
Experiencias del Cuidado

# ¿Por qué un equipo de Doulas en un parto en clínica?

Queremos contarte que existen varios estudios publicados (OMS, Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología, entre otros) que afirman que una de las herramientas más efectivas para mejorar los resultados del parto es la presencia continua de personal de apoyo, como una doula.

Además, se comprobó que el acompañamiento de una doula experimentada:

- Reduce la tasa general de cesáreas en un 50%
- Reduce la duración del trabajo de parto en un 25%
- Reduce el uso de oxitocina sintética en un 40%
- Reduce el uso de medicamentos para el dolor en un 30%

**Si tu elección es un parto en clínica, esto no quiere decir que no te hagas cargo de tu experiencia. Traer una hija o hijo al mundo te cambiará la vida, has de este acontecimiento una experiencia dulce y nutritiva acompañada de un equipo amoroso y consciente.**



Nosotras las doulas acompañamos esa experiencia íntima, única e irrepetible que tendrás, no solo en el momento del parto sino en el proceso de gestación, posparto y acompañamiento.

Para ello cuentas con nosotras. Somos un equipo de profesionales del doulaísmo formadas en nuestra propia escuela MaternarSer. Contamos con recursos técnicos amplios para entregar conocimientos fundamentales a la hora de maternar y paternar, así como informar y preparar respecto a la naturaleza y cuidado del parto, apoyando a las parejas en la experiencia de un parto dulce, sostenido y respetuoso. En la etapa del posparto, apoyamos el vínculo y la adaptación de la diada madre – bebé y cuidamos la recuperación del cuerpo físico y emocional de la madre.



# Atención de calidad



Maternarser te ofrece un plan de acompañamiento personalizado a cargo de las doulas en tu domicilio. Esta estructura de acompañamiento ha sido probada en cientos de familias durante los últimos 13 años de experiencia, trabajando con eficacia en tres puntos de atención de calidad:

1.

**Información y conocimiento**

2.

**Cuerpo**

3.

**La experiencia del cuidado**

# 1. Información y conocimiento:



A través de los distintos talleres que tienen nuestros acompañamientos te ofrecemos conocimientos actualizados y veraces sobre los cambios emocionales y físicos en la gestación, la salud de tu bebe en el vientre materno, el parto respetado, las formas de tener una experiencia saludable y emocionalmente estable, así como, lo que necesitas saber sobre la placenta, el amamantamiento y posparto. Estos conocimientos te aportan factores para fortalecer tu propio criterio a la hora de tomar decisiones saludables siendo madre y padre.

[www.maternarser.com](http://www.maternarser.com) - @maternarser



## 2. Cuerpo

La experiencia con el cuerpo en un proceso de gestación, parto, posparto es inigualable a otra experiencia corporal de otro tipo, sobretodo, porque con esta experiencia el sentido de propiocepción se agudiza y la intuición se convierte en tu nueva manera de conocerte. A través de las actividades de la danza, el masaje, el yoga, el canto maternal, se abre para ti, un conjunto de herramientas que te generan confianza en lo que estas viviendo como mujer, sea tu primer, segundo o tercer bebe.



### 3. La experiencia del cuidado

Sentirse cuidado, tener la experiencia que cada cosa que piensas y sientes en este proceso de traer un bebe al mundo, tiene un lugar de importancia, no solo para ti sino para otros, aporta un gran valor a la hora de sentirte reconocida, valorada, admirada. Ser el y la protagonista de esta experiencia es de suma importancia para los resultados del parto y la salud general de este proceso. El nacimiento de un bebe bien puede ser una cifra estadística mas en el sistema de salud, pero para ti y para tu familia es una de las experiencias mas importantes de toda tu vida y eso requiere ser reconocido. Nosotras las doulas logramos ese reconocimiento con nuestras experiencias del cuidado.



# Actividades en la Gestación

Casa de  
Doulas y Parteras



Actividades	Contenidos
Canto Maternal	Aprenderás sobre la importancia de la voz, el sonido y la respiración como herramientas poderosas no solo para el momento del parto, sino también para construir un vínculo especial con tu bebé mientras lo estás gestando.
Yoga Prenatal	Experimenta una práctica suave que se centra en fortalecer el cuerpo, aliviar tensiones y fomentar la conexión con tu bebé. A través de posturas adaptadas, ejercicios de respiración y relajación, te guiaremos en un viaje hacia el bienestar físico y emocional durante este período tan especial.
Danzando la fuerza materna	El movimiento y la danza se convierten en herramientas fantásticas a la hora de procesar emociones inconscientes que emergen en la gestación. El movimiento, la música y danza te ayudan a liberar, a través del cuerpo, tales emociones, así como a integrarlas como parte de la gestación.
El cuidado propio	El autocuidado tal vez es uno de los retos más importantes con los que se encuentra una mujer a la hora de gestar. ¿Qué comer?, ¿Cuál es la mejor forma de hidratarse?, el descanso y la escucha Del cuerpo físico y emocional son los pilares de estos autocuidados. En este taller reconocerás tus prácticas de autocuidado y aprenderás cómo aquellas Que permiten vivir en salud y bienestar la nueva gestación.
Crianza en brazos / Los vínculos y la crianza	A partir de la vivencia de los vínculos afectivos y las formas de dar y recibir amor, se profundizará sobre las relaciones filiales, el apego consciente y sus efectos positivos en el Sistema familiar del nuevo bebé. En este taller aprenderás propuestas de crianza consciente desde la gestación, crianza en brazos, porteo y colecho como una opción viable para el bienestar de la familia,
Taller: Vía láctea / El Amamantamiento	La lactancia o el amamantamiento es una de las etapas más sensibles de los cuidados primarios. La leche materna es fundamental para el nuevo bebé respecto a su nutrición, su sistema inmune y su estructura neuro emocional. Este taller está dedicado a mostrar el proceso fisiológico, emocional y energético del amamantamiento, aprenderás las posturas y posiciones para amamantar, los cuidados básicos y remedios y signos de alerta para tener en cuenta. Si no es tu primer bebé, tendremos en cuenta la experiencia para repasar conocimientos, hacer recomendaciones y contribuir a mejorar la experiencia de la lactancia.

Actividades	Contenidos
Reconociendo el posparto antes de vivirlo/ Cuidados del posparto	En este taller aprenderás sobre las principales transformaciones físicas, energéticas y emocionales de los primeros cuarenta días posparto. Obtendrás guías nutricionales que incluyen alimentación, ejercicios de recuperación en el posparto, meditaciones, construcción del relato del nacimiento, apoyo con plantas medicinales, esencias florales y otros remedios que aportan cuidado en esta sensible etapa del inicio de la maternidad y paternidad.
“Somos seres placentarios”	La placenta, este órgano itinerante que mantiene con vida al bebé mamífero, hace parte fundamental del nacimiento de nuestros hijos e hijas. La placenta trae una memoria fundamental del bebé que acaba de nacer, milenariamente distintas culturas han realizado un trabajo ritual alrededor de su simbología. En este taller aprenderás por qué y para qué recuperamos la placenta, qué memoria, cuidados, y medicinas trae. En el caso que elijas solicitarla, te enseñaremos cómo conservarla y hacer su correspondiente siembra.
Los cuidados primales: guía práctica para cuidar al recién nacido	Este taller práctico es una guía para el cuidado del recién nacido. Aprenderás a identificar sus necesidades y cómo atenderlas, desde el cambio de pañal, la sacada de los gases, la limpieza, el baño, cual es el ABC si se presenta una emergencia. Este encuentro busca entrenar a la nueva familia en los cuidados primarios.
Encuentro con la doula 1	Dando un lugar a la historia de la familia: Recoge y ordena la memoria de la familia, para reconocer la llegada de esta nueva semilla, que los convoca por primera vez o por una vez más a redefinirse como padre y madre.
Encuentro con la doula 2	Guía de los procedimientos y protocolos médicos. Plan de parto: En este encuentro aprenderás sobre la importancia de tener una comunicación clara con la institución hospitalaria en el marco de la ley 2244 de 2022 Parto digno y respetado. Asimismo, se facilitará un modelo de plan de parto junto con la solicitud de la placenta. Dispuesto a compartir qué es y para qué sirve el plan de parto, socialización de los documentos del plan de parto, reclamación de la placenta, cesárea respetada.

Actividades	Contenidos
Encuentro con la doula 3	<p>Miedo y dolor en el parto: cómo integrarlos: Este encuentro busca visibilizar el miedo natural frente al parto y el dolor con el que es asociado, así como los miedos que afloran frente a ser madre y padre. Saber de qué está hecho el miedo en la historia de la madre y el padre, permite hacer una ruta de consciencia para buscar las herramientas adecuadas para transitarlos y afrontarlos.</p>
Sabemos Parir, Sabemos Nacer	<p>Se programa después de la semana 37 de gestación. Es un taller donde se comprende el parto desde el punto de vista fisiológico, emocional y desde la biografía de la mujer que está gestando. Trabajamos sobre respiraciones, posiciones, medidas de confort, herramientas para transitar el parto. Es un taller práctico dispuesto a despertar en las mujeres y parejas todo el conocimiento y las herramientas para vivir en plenitud esta experiencia del nacimiento.</p>
Masajes prenatales	<p>Los masajes hacen parte de las prácticas de cuidado que nos dan confort, presencia, placer y apoyan la transformación del cuerpo de la mujer gestante. Brindamos masajes prenatales, emocionales y de apertura para el momento cercano al parto. Se usan aceites esenciales.</p>
Masajes para el padre o acompañante	<p>Los padres también están en un proceso de transformación en la gestación. Este masaje, le permitirá al padre o a la persona que se asume como acompañante, encontrar un tiempo de restauración física y relajación, así como un lugar de contención y conexión en la madre gestante.</p>

# Actividades en la labor de parto y nacimiento

Casa de  
Doulas y Parteras



Actividades	Contenidos
Llamamiento del Parto	Reconociendo que es mejor el comienzo espontáneo del parto que la inducción, en algunas ocasiones es necesario accionar distintas herramientas para que el cuerpo se anime a hacer la magia hormonal. Este encuentro del llamamiento del parto se hace a la semana 39 + 5, se requiere de 3 horas nocturnas para hacerlo, va acompañado de plantas, manejo del rebozo, masaje, baile, vibraciones que contribuyen al sentirse listo para que el parto y su fuerza llegue.
Bendición de camino “Fiesta de la vida”	Reconocemos como una tradición milenaria realizar una ceremonia para las mujeres que se aproximan al parto y que es vivido en otras culturas como un ritual de paso. De manera que el sentido de esta celebración es bendecir el camino de la mujer que va a parir. El equipo de doulas organiza un escenario ceremonial en el que la madre o la pareja es acompañada, si lo desean, por su familia y amigos. Como evento central de la celebración y para despedir la etapa de la gestación ofrecemos 2 opciones: 1) La pinta de panza: consiste en plasmar una imagen en el vientre gestante. 2) Realización de un molde de yeso, resultando un objeto (la panza) lleno de memorias y simbolismo.
Parto Parcial en Casa	En Maternarser estamos convencidas que el mejor lugar para llevar a cabo la primera fase del parto es en casa. Durante esta jornada, el equipo de doulas los acompañará haciendo uso de los implementos necesarios para monitorear los signos vitales de la mamá y el bebé, preparará remedios naturales y guiará en medidas de contención del dolor (analgesia natural) y confort; de esta manera las doulas brindarán todo lo necesario para que el inicio de esta fase sea una experiencia tranquila y segura. Una vez haya empezado el parto activo o antes si la familia lo desea, el equipo acompañará el traslado a la clínica donde se ha planeado el nacimiento.


# Cuidados en el posparto y la cuarentena

Casa de  
Doulas y Parteras

Actividades	Contenidos
Visitas de posparto	Reconocemos el posparto como uno de los momentos más álgidos del proceso de la maternidad que requiere de apoyo y compañía. Maternarser les acompaña en esta etapa con un esquema de 5 visitas distribuidas así: las 2 primeras en los siguientes 2 días después de la llegada a casa y las siguientes 3, 1 visita en cada una de las semanas subsiguientes. Se pueden realizar visitas posparto adicionales dependiendo de las necesidades de la familia.
Medicina placentaria	Durante esta visita se prepara la medicina placentaria, se realiza arte placentario (print) y se dispone para su conservación preliminar a la siembra.
Asesoría de lactancia materna humana	Como asesoras de lactancia te acompañamos durante el inicio de la lactancia y su establecimiento. Nuestras asesorías buscan mejorar diferentes situaciones relacionadas con el agarre, la succión efectiva, dolor, entre otras situaciones. Ofrecemos apoyo emocional, educación prenatal y seguimiento. Es un servicio personalizado y adaptado a las necesidades propias de cada díada mamá-bebé.
El movimiento sutil en el posparto, volviendo al ritmo	Después del día 30 del parto te invitamos a hacer movimientos sutiles y de estiramiento para empezar a fortalecer el suelo pélvico y continuar la conexión con bebé.
Cierre de cuarentena	Es un importante trabajo de cierre de toda esta etapa del cuidado primal para bebé, madre y padre. Este trabajo se realiza el día cuarenta contando un día después del nacimiento. Se realiza un masaje osteomuscular de cierre, trabajo con padre y madre y ritual de transformación para ambos. Tiene unas ventajas físicas concretas como es el cierre de cuerpo y emocionalmente es muy poderoso para terminar de integrar la experiencia y seguir adelante con la nueva forma de vida.
Siembra de placenta	Este servicio se entrega cuando la familia decide hacerse cargo de la placenta. Acompañamos el proceso de conservación y cuidados, medicina placentaria, así como la siembra de la placenta, ceremonia que se lleva a cabo donde la familia disponga con tiempo, un terreno propio o público. Esta siembra de placenta es una ceremonia ritual familiar acompañada por las doulas.

# Y si es una cesárea?

Todas las maneras de nacer son sagradas. Y si por prescripción médica se recomienda una cesárea programada antes de que inicie el trabajo parto, el valor de este ítem se deduce de este acompañamiento.



También recomendamos que, si es una cesárea programada, días antes de la cirugía, nos encontremos con la familia para preparar la llegada del bebé a través de esta forma de nacimiento. Es un encuentro donde se explica de manera práctica este procedimiento médico y así mismo, se prepara emocionalmente a la familia y al bebé para vivir esta experiencia.



## Permítenos acompañarte en este viaje sagrado

Agenda un primer encuentro con una de nuestras guardianas del nacimiento, donde te ofreceremos una charla amorosa y esclarecedora. Juntas exploraremos el camino más armonioso para ti y tu familia, honrando tus necesidades y deseos. Desde este espacio de conexión, también te guiaremos en la inversión que mejor se alinee con tu bienestar.



**Agenda e información**

**+57 (350) 714 - 5952**