



Programa de Facilitación de Nacimiento



Gestando Amor

"Para cambiar el mundo, primero
tenemos que cambiar la forma de
nacer"

Michel Odent

Doula Rosnelly Cabello

¿Qué es una Doula?



Una *Doula*, es una Facilitadora de Nacimiento, cuya misión es brindar apoyo y contención a la mujer en estado de gravidez y su pareja.

Como *Doula*, entonces, acompaño en la pre concepción del bebé (educación sexual reproductiva), durante su gestación, en el momento del parto y el nacimiento, y luego, durante el proceso de lactancia y crianza.

Me dedico con amor y sentido de servicio, a responder las preguntas y preocupaciones de la madre durante el curso de cada proceso, y aunque no proporciono ningún tipo de atención médica, estoy capacitada para apoyar los aspectos asociados al parto y el alumbramiento.

Mi trabajo se enfoca en ayudar a mujeres gestantes a obtener una mejor comprensión de su experiencia, brindándoles herramientas y pautas que hagan de su proceso un momento de vida armonioso, seguro y de disfrute, tomando incluso consciencia de las posibles complicaciones y cómo afrontarlas, sin miedos ni resistencias.





¿En qué consiste nuestro Programa?

Nuestro programa **Gestando Amor**, es toda una experiencia para la mujer en gestación, es un espacio de acompañamiento y contención diseñado con mucho amor y empatía, especialmente para ti y tu bebé, en el cual también se involucran otras personas cercanas e importantes en el proceso.

Siendo conscientes de todo lo que significa esta etapa tan importante en tu vida, te atendemos de manera personalizada e integral, dedicándote el tiempo y escucha que necesites.



Conectamos contigo para guiarte hacia un parto y nacimiento plenos y armoniosos, atravesando por tres etapas de conciencia de gran utilidad para tu proceso

▪ **Reconocimiento de tu Ser:**

fortaleceremos el concepto de integridad (físico, mental, emocional, sentimental, energético).

▪ **Comprensión de tu Salud:**

Te empoderaremos para saber qué está ocurriendo en ti y en tu bebé, y cómo actuar ante ello.

▪ **Actuación en tu maternidad:**

Te entregaremos las herramientas necesarias para la interacción con tu proceso de gestación, parto y nacimiento de tu bebé.



¿Cómo gestaremos?



Gestando Amor está compuesto por cuatro (04) módulos de trabajo conjunto en los cuales realizaremos un recorrido, a tu ritmo y el de tu bebé, por aspectos de gran importancia para la facilitación de su parto y nacimiento.



Los módulos son en modalidad on line, y los realizamos mediante encuentros que tienen una duración de 2 horas, los cuales agendaremos en conjunto y de acuerdo al tipo de plan que elijas (interdiario, semanal, quincenal). Es una dinámica flexible, en la cual tu eliges horarios y días.

Es importante que cuentes con computadora, conexión a internet, un espacio cómodo y privado, y que organices tu tiempo y actividades para que te entregues a esta experiencia por completo.

Te facilitaré una guía para que realicemos juntas algunas actividades, asimismo, una bitácora de encuentros para ir registrando nuestra experiencia gestando.

El programa completo contempla cuatro (04) encuentros.

Mi metodología es una integración de mis conocimientos certificados como Doula y mi experiencia como madre, pues considero que la **profunda comprensión de este proceso y la empatía** que nos permita entrar en la **sintonía ideal como mujeres y desde nuestra esencia**, es el elemento diferenciador de mi programa.



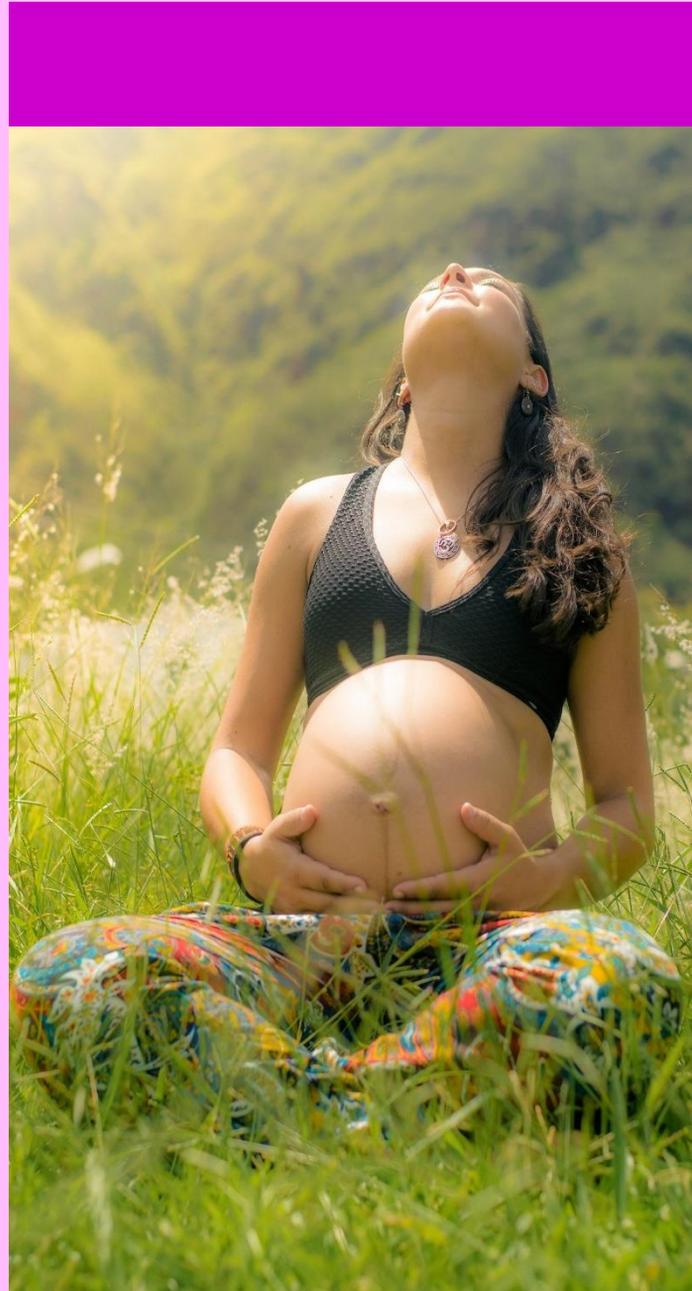
¿En qué consiste cada modulo?

Módulo 1. Reconociendo la conexión con tu Ser

La mujer desde su esencia natural posee en ella todo un universo de conexiones y capacidades que a veces, debido a la rutina que lleva el día a día, se adormece. No es sino hasta el momento en que concibe un bebé, que todos estos elementos empiezan a aflorar, y de no ser canalizados adecuadamente, juegan en contra de su proceso de dar vida.

Por esta razón, el objetivo de este módulo, es **acompañarte y facilitarte** herramientas para que logres **conectar con su Ser**, aún en medio de los cambios que afrontas debido a tu gestación. Esta conexión, se irá dando en el proceso y toma en cuenta tanto el nivel mental, como físico, emocional, sentimental y energético.

Durante este encuentro lograrás **reconocer**, tu propio cuerpo, emociones, creencias y los aspectos culturales que integran la vida de las mujeres que te anteceden, en relación con tus cambios. A su vez conseguirás desarrollar un nivel de **compromiso emocional** contigo misma y con tu bebé, con el fin de aceptar tus procesos transformadores durante la gestación, el parto y la maternidad.



Módulo 2. Asumiendo el protagonismo de tu salud

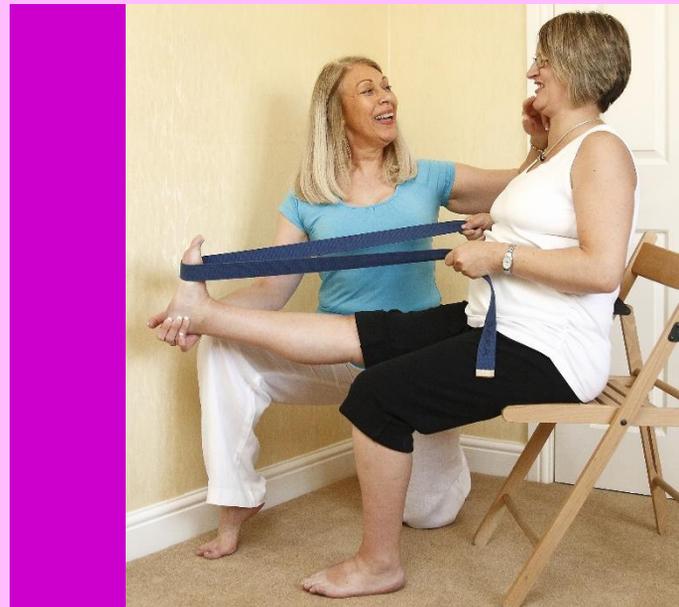


Muchas veces, como mujeres, y más como madres, vivimos desconectadas de nuestro cuerpo y emociones, dejamos en manos de otros nuestra **Salud** cuando es mucho lo que podemos gestionar en ella por nuestra propia cuenta. No identificar nuestros cambios emocionales, nos lleva a silenciarlos, lo cual termina en afectaciones físicas que nos muestran lo que intentamos no aceptar.

Durante la gestación, por ejemplo, nos damos cuenta que estamos gestando por un examen médico; y dejamos por completo, el parto y el nacimiento, por cuenta de los métodos quirúrgicos, como si estuviéramos enfermas, evitando actuar y tomar parte de ellos.

Es por ello que el objetivo de este módulo es que te **conectes con tu cuerpo y emociones** asumiendo que eres la principal conocedora de tu Salud, de tu Sentir y de tu Cuerpo Físico, para que logres estar atenta a cada cambio que transite en ti. Esto te permitirá vivir tu gestación, tu parto y nacimiento de tu bebé, de forma más **consciente y natural**, descubriendo el poder que habita en ti para parir y el poder que habita en tu bebe para nacer, haciéndose ambos protagonistas de su proceso y libres de miedos.

Obtendrás conocimiento para identificar cada fase de tu gestación, del parto y del nacimiento, y te proporcionaré técnicas para lograr una mayor conexión contigo misma y con tu bebé.





¿En qué consiste cada modulo?

Módulo 3. Interacción y conexión con tu bebé (antes y durante el parto)

Cuando recibimos la noticia nuestra gestación, en nuestro vientre sentimos que vamos a hacer madres con un pensamiento de futuro, cuando en realidad se empieza a ser madre desde el mismo momento de la concepción. El Ser que empieza a habitar en ti, crece y desde las primeras fases intrauterinas, ya puede sentir, oír, experimentar, y aunque de manera muy primitiva, inclusive puede aprender.

El objetivo de este módulo es, entonces, **estrechar los vínculos afectivos mamá-bebé**, a través de la comunicación interactiva entre ambos, la cual favorecerá el desarrollo neuronal y emocional del bebé, dentro del vientre materno. Descubrirás como tu voz (y la del padre), transmiten vibraciones que van creando una estimulación en tu hijo, despertando en él el deseo de escuchar, pues es dentro de las primeras fases intrauterinas, que el bebé comienza a jugar con su cuerpo al ritmo de la voz y de los susurros de su madre/padre.



Al final de este módulo contarás con **herramientas** que te permitirán **conectarte más con tu hijo**, como sus latidos del corazón, con su respiración, y a la vez apoyar el desarrollo de todos sus sentidos dentro de tu útero, mediante actividades guiadas y otras herramientas que te ofreceré.

Módulo 4. Preparándote para un parto y nacimiento armonioso



Ante el parto, la mayoría de nosotras sentimos mucho temor. Aunque sientas ansiedad y miedo, debes saber este módulo te proporcionará la forma prepararte para este momento tan especial. Entenderás tu proceso fisiológico y conectarás con él, asumiéndolo como natural y de tu pertenencia.

En este módulo nos enfocaremos, especialmente, en cómo gestionar y minimizar tu ansiedad, programándote de manera asertiva y muy amorosa para ese gran momento de vida. Mediante la intervención corporal y emocional, mejorarás tu consciencia corporal de cara al parto, proporcionándote beneficios como: preparar tu cuerpo para hacer que el parto progrese positivamente; mejorar y mantener la capacidad respiratoria; capacidad de reconocer los síntomas de parto y sus fases (encajamiento del bebe, expulsión del tapón mucoso, contracciones y la ruptura de la bolsa amniótica); herramientas que podrás aplicar en la fase activa del parto (en las contracciones y en la fase del expulsivo) para lograr el equipo perfecto con tu bebé. Podrás decidir **cómo deseas vivir tu parto** y recibir a tu bebé **de manera consciente y segura**.

¿Cómo puedes realizar el programa?



Puedes tomar nuestro programa **Gestando Amor**, en tres formas:

▪ **INTERDIARIO:** Un encuentro día de por medio.

▪ **SEMANAL:** Un encuentro por semana.

▪ **QUINCENAL:** Un encuentro cada 15 días.



Modalidad de pago 1:

100% en un pago anticipado (recibirás un descuento de 10%)

Modalidad de pago 2:

50% del costo total de inversión del programa al inicio y 50% antes del último módulo.

Medios de pago:

- ✓ Transferencia bancaria (Multibanco) dentro de Europa
- ✓ Western Union (resto del mundo).

¿Qué incluye el programa?

- Reconocimiento inicial
- Cuatro (04) sesiones on line
- Consultas ilimitadas por correo electrónico (durante todo tu proceso de gestación)
- Acompañamiento a distancia durante el proceso de parto (vía WhatsApp o Telegram)
- Videos y guías.
- Bitácora de gestación.

Contáctame:

 lellydoula@gmail.com

 <https://lellydoula.wixsite.com/website>

 <https://www.instagram.com/lellydoula/?hl=es>

 +351 917 882 189

Conecta y gestemos juntas el **Amor para Dar Vida**