



CURSURI DE FORMARE  
**DOULA LA NAȘTERE**

CURS FORMARE

# DOULA LA NASTERE

1

## DOULA -SPRIJIN ÎN TRAVALIU SI LA NASTERE

În prima parte a cursului afli ce este o Doula, care este cadrul legislativ de activitate al unei Doula, responsabilitatile unei Doula comparativ cu cele ale moaselor, asistentelor, medicilor și celor dragi mamei, afli cum să cooperezi cu partenerul pentru a ajuta viitoarea mamă și trecem prin numeroase studii clinice privind sprijinul în travaliu și la naștere!



SESIUNE Q & A

CURS FORMARE

# DOULA LA NASTERE

2

## CODUL DE ETICA

Partea a doua este dedicata Regulilor de conduita, Codului de etica si Standardele de practicã ale organizației DONA International, precum si studiul unor sfaturi adecvate pentru cazuri exceptionale.

**BONUS:** pregatire pentru Testul privind respectarea Codului de etica si a Standardelor de practica ale Asociatiei DOULA Romania



TESTARE

CURS FORMARE

# DOULA LA NASTERE

3

## SPRIJINUL PRENATAL

Partea a treia o dedicam informatiilor privind vizitele pre-natale, planului de cooperare dintre parteneri, planului deschis de nastere, planului de ingrijire al nou-nascutului si planului de ingrijire post-partum.

**BONUS:** Contract privind serviciile, limitările si onorariul unei doula (pentru sprijin în travaliu)

**SIMULARE:** Cum ar fi daca travaliul ar incepe chiar ACUM?



SIMULARE PRACTICA

CURS FORMARE

# DOULA LA NASTERE

4

## COMUNICAREA

Una dintre cele mai importante parti ale cursului prevede importanta comunicarii - cu mama, cu partenerul, cu cadrele medicale, cu rudele. De la exercitiul ascultarii active, la cel al consilierii in situatiile dificile, doulele participante la curs vor avea parte de diverse simulari care sa le ajute sa dezvolte aceste aptitudini personale si profesionale.

**BONUS:** Reguli pentru o interactiune inter-culturală armonioasa



DEZVOLTARE PERSONALA

CURS FORMARE

# DOULA LA NASTERE

5

## ANATOMIA SI FIZIOLOGIA NASTERII

Vom elucidati impreuna ce este travaliul, care sunt semnele preliminare de travaliu, cum se manifesta travaliul prematur. Veti invata despre stadiile nasterii si fazele travaliului, pozitiile bebelusului, taierea cordonului ombilical si expulzia placentei.

**BONUS:** Schema contractiilor de travaliu

**WOW:** Abordarea Spinning Babies



SPINNING BABIES

CURS FORMARE

# DOULA LA NASTERE

6

## SPRIJINUL IN TRAVALIU SI LA NASTERE

Dedicam aceasta parte sprijinului in travaliu, masurilor de precautie, managementului stresului, durerii si rolul hormonilor in timpul nasterii. In plus, vorbim despre incurajare adecvata si despre cei 3R in pregatirea pentru nastere: Relaxare, Ritm, Ritual.

**BONUS:** Ghid pentru doula/partener la nastere

**SIMULARE:** Evaluarea abilitatilor de reactie si sprijin în etapa întâia si a doua a travaliului



GHIDUL PARTENERULUI

CURS FORMARE

# DOULA LA NASTERE

7

## MASURI DE CONFORT

Un capitol relaxant in care veti invata despre teorii de control a durerii, despre tehnici de respiratie, relaxarea gradata a corpului, despre pozitiile si miscarile recomandate in timpul travaliului si al nasterii, despre utilizarea temperaturii sau a dusului.

**BONUS 1:** Lista unei doula privind masurile de confort în travaliu

**BONUS 2:** 24 de motive pentru utilizarea mingii de travaliu in timpul si dupa travaliu

**JOC DE ROL:** Scene Surpriza!



JOC DE ROL



CURS FORMARE

# DOULA LA NASTERE

8

## NASTEREA CU PROVOCĂRI

Vom discuta subiecte sensibile precum nasterea cu epidurala, prin cezariana, vaginala după cezariana, nasterea în urma unei experiențe anterioare traumatizante, sau nasterile cu probleme.



DEZVOLTARE PERSONALĂ

CURS FORMARE

# DOULA LA NASTERE

9

## SPRIJINUL DUPĂ NASTERE

Abordam subiecte ca relatia doula-nou-nascut, alimentatia, odihna si miscare dupa nastere, sprijinul acordat noilor parinti, factori care influenteaza recuperarea post-partum, precum si cel al dezechilibrelor emotionale post partum.

**BONUS 1:** Atasarea la sân - Lista de verificare pentru doula

**BONUS 2:** Alaptarea - Lista de verificare pentru mame



LISTE DE VERIFICARE



CURSURI DE FORMARE  
**DOULA LA NASTERE**