

Educación Prenatal LUA[☾]

OCTUBRE 2023

Donde sea que decidas dar a luz, mereces tener toda la información que te permita sentirte apoyada y segura.



www.luamujer.com



Nuestra misión

LUA es un equipo de parteras, doulas y educadoras perinatales que ofrece diversos servicios para acompañar y asesorar la salud sexual y reproductiva de las mujeres. Brindamos un modelo de atención holístico, basado en los principios de prevención, autocuidado y educación.

El objetivo de este espacio educativo semipresencial es promover los cuidados preventivos y las decisiones informadas de las mujeres gestantes y sus familias. El equipo de LUA tiene como misión principal facilitar información y recursos valiosos que le permitan a las mujeres nutrir su búsqueda de un parto respetado, seguro y memorable.

LUA diseñó este espacio educativo para contribuir a la salud de la comunidad en estos tiempos desafiantes. Todo el contenido de nuestras clases es conocimiento relevante, actualizado, basado en la evidencia y adaptado para el contexto colombiano. Este ciclo de clases está disponible de forma semi-presencial.



Ciclo Yo sé parir



Cuidado Materno

Nuestros hábitos y actividades cotidianas son la base de nuestra salud. Durante la gestación los hábitos y el estilo de vida son fundamentales para sostener la salud de mamá y bebé. Prevenir patologías como diabetes y preeclampsia es posible a través del autocuidado, por eso en esta clase profundizaremos acerca de la alimentación necesaria en la gestación para nutrir la salud, daremos pautas de actividad física y prácticas de autocuidado para promover el bienestar de la mujer gestante y su bebé. Compartiremos recetas y rutinas para nutrir y cuidar la gestación.

Parto & Nacimiento

En este espacio abordamos el parto fisiológico, sus etapas, sus características y cómo fluir a través de su naturaleza. Conversamos también sobre el nacimiento vaginal y la cesárea. Este taller está pensando para que las familias reciban las herramientas y conocimientos necesarios para vivir el parto desde un lugar de confianza y puedan identificar las distintas fases del trabajo de parto. Conversaremos sobre, hormonas, emociones, mecanismos fisiológicos y dolor en el parto. Compartiremos diversos recursos: posiciones para el trabajo de parto, formas de pujo, entre otras.

Necesidades básicas de la mujer en el parto

El proceso del parto en cada mujer es único y tiene su propio ritmo, la necesidad primordial de este proceso es intimidad y bajos niveles de adrenalina. En esta clase conversaremos acerca de las 5 necesidades básicas de las mujeres durante el trabajo de parto. Abordaremos la importancia de la intimidad y la seguridad, profundizaremos sobre las hormonas necesarias para el parto y cómo potenciar y cuidar el proceso fisiológico.

Parto en movimiento

Esta clase esta pensada para apoyar a la madre a afrontar los cambios corporales que ocurren en la gestación, iremos guiando a la madre durante las etapas de este proceso para que sepa reconocer las transformaciones fisiológicas que suceden progresivamente en los músculos y ligamentos del abdomen y por supuesto en la pelvis. En esta clase también proponemos ejercicios, posturas y modalidades cinéticas para acompañar el trabajo de parto y potenciar su avance.

Parto & Modulación del dolor

La respiración y el sonido son una gran herramienta para el manejo del dolor durante el trabajo de parto y parto. Conversaremos sobre todas las formas de analgesia no farmacológica que te pueden apoyar en el trabajo de parto. Indagaremos en el concepto de dolor vs sufrimiento, y la gama de sensaciones posibles en el parto, además del dolor.

Salud Mental del Posparto

Proponemos que las familias se tomen un momento para comprender la importancia del cuidado postparto. En esta clase abordamos las primeras seis semanas, los cambios hormonales y físicos en el cuerpo materno, cómo sostener a la mujer recién parida, y la importancia de permitir un espacio de recogimiento para que la familia recién nacida pueda establecer la vinculación afectiva sin obstáculos. Hacemos también énfasis en la salud mental de mamá y papá durante el primer año de vida y cuáles son las señales que nos indican la diferencia entre tristeza postparto y depresión postparto.

Ciclo Yo sé nacer

Cuidados posparto

Las seis semanas siguientes al parto es un tiempo importante para permitir que los tejidos y órganos maternos se regeneren, rehabiliten y recuperen. En esta clase compartiremos acerca de los cuidados que requiere el cuerpo materno, proponemos practicas saludables y sencillas, para que el suelo pélvico, los músculos, ligamentos, fascias, se recuperen sin presentar alteraciones, permitiendo volver a reconocer y reconectar con el cuerpo en la fase del puerperio.

Lactancia & amamantamiento

Sabemos que una lactancia exitosa radica en los conocimientos y el apoyo que la mujer tenga de base. Este espacio aborda los conocimientos básicos sobre lactancia materna para que mamá y papá se sientan preparados para asumir la lactancia con confianza y herramientas. Tenemos como objetivo que cada familia comprenda cómo funciona la producción de leche materna y cómo garantizamos que el bebé tenga suficiente alimento- Asimismo, esta clase hace énfasis en el concepto del amamantamiento, entendiendo que más allá de dar leche, se trata de nutrir a los bebés desde el amor y la presencia. Conversaremos sobre dificultades variadas de la lactancia y cómo resolverlo.

Vínculo & Cuidados del recién nacido

En este espacio recordamos cuáles son las necesidades básicas y primordiales de los bebés en su adaptación a la vida extrauterina, el taller aborda cómo mamá y papá cuidadores principales pueden acompañar y sostener a sus hijos desde un lugar fluido, intuitivo y funcional. Conversaremos acerca del vínculo primordial entre mamá-bebé y nociones básicas acerca de la teoría del apego.

Conversaremos sobre este nuevo universo: pañales, popo, llanto y sueño del bebé recién nacido, entre otros, para que los papás tengan un mapa básico, entendiendo qué esperar a la hora de hacerse cargo de la nueva criatura y cuáles son los signos de alarma básicos. Este espacio está dividido en 2 sesiones,

Primeros 3 meses del bebé

Este es un espacio de orientación para los cuidadores principales del bebé, queremos brindarles las herramientas para fomentar la maduración y el desarrollo de los sentidos en los recién nacidos. La clase está enfocada en la maduración de funciones fundamentales como la respiración, succión y deglución, favoreciendo el desarrollo motor del recién nacido. A través de varias herramientas como el masaje mamá y papá tendrán la posibilidad de acompañar y fomentar el desarrollo de su bebé recién nacido.

Acerca del ciclo

- Este ciclo de clases está dirigido a mujeres gestantes en cualquier semana del embarazo.
- Tú y tu acompañante son bienvenidos a todas las sesiones,
- Son 33 horas de educación prenatal en directo, colmadas de conocimiento actualizado, relevante y basado en la evidencia y la experiencia.
- Tendremos clases en vivo a través de la plataforma virtual. y clases presenciales (grupales) en nuestro salón LUA.
- Si por alguna razón no puedes asistir a una de las clases virtuales tendrás acceso a la grabación.
- Las clases son dictadas por parteras y doulas activas en la labor, las familias serán oportunamente notificadas si alguna sesión debe ser reprogramada por motivo de parto.
- Cada clase tendrá un espacio de preguntas y respuestas en vivo, para resolver tus inquietudes.
- Al confirmar tu inscripción harás parte de un grupo en WhatsApp donde compartiremos los enlaces de cada clase, imágenes, vídeos y material complementario a las sesiones.
- El ciclo incluye un PDF con la información esencial de cada clase.



Educación Prenatal LVA

Sesiones Virtuales

Miércoles 11 de octubre

6:00 a 8:00PM Necesidades básicas de la mujer en el parto

Martes 17 de octubre

6:00 a 8:00PM Parto y modulación del dolor

Jueves 19 de octubre

6:00 a 8:00PM Vínculo y necesidades del bebé

Lunes 23 de octubre

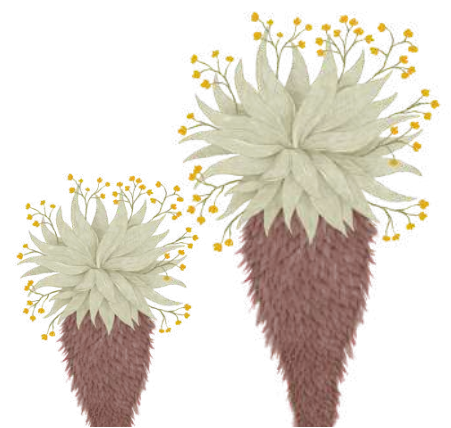
6:00 a 8:00PM Salud mental del posparto

Miércoles 25 de octubre

6:00 a 8:00PM Cuidados físicos del posparto

Los enlaces de conexión de cada sesión serán compartidos a través del grupo de WhatsApp antes de cada clase.

Las sesiones quedan grabadas.



Educación Prenatal LVA

S
e
s
i
o
n
e
s
P
r
e
s
e
n
c
i
a
l
e
s

Sábado 14 de octubre

9:00AM a 12:00PM Fisiología del parto

Receso de almuerzo 12 a 1:30PM (Libre)

1:30PM a 2:30PM Danza en pareja

2:30PM a 5:00PM Hormonas y fases del parto

Sábado 21 de octubre

9:00AM a 12:00PM Lactancia

Receso de almuerzo 12 a 1:30PM (Libre)

1:30PM a 2:30PM Conexión en pareja

2:30PM a 5:00PM Parto y movimiento

Sábado 28 de octubre

9:00AM a 12:00PM Cuidados del recién nacido

Receso de almuerzo 12:00 a 1:30PM (Libre)

1:30PM a 2:30PM Arteterapia para parejas

2:30PM a 5:00PM Los primeros 3 meses del bebé

Educación Prenatal **LUA**

Valor ciclo completo \$600.000

Incluye:

3 jornadas de educación prenatal presencial

6 sesiones virtuales

+ Clase pregrabada sobre cuidados prenatales

Un total de 33hrs de educación prenatal de calidad.

PDF con la información esencial de cada sesión.

Valor una jornada presencial \$300.000

Incluye:

La jornada presencial que elijas

2 sesiones virtuales que elijas

Un total de 10hrs de educación prenatal de calidad

PDF con la información esencial de las clases

A todas las sesiones son bienvenidos mamá y papá
con las medidas de bioseguridad

Nuestra educación prenatal se puede convalidar
con tu EPS o seguro ya que podemos certificar las
horas como profesionales de la salud.



Educación Prenatal **LUA**

Formas de Pago

Paula Amapola Cáceres Pacheco

C.C. 1032.461.752

Bancolombia ahorros 666 463 82883

Nequi & Daviplata 315 292 2414

Paypal amapolitasolar@gmail.com

Contacto

parteras@luamujer.com

315 292 2414 - 319 563 3872

@lua_intuición

www.luamujer.com

Palabras Amables **LUA**

Algunos testimonios de las familias que han tomado nuestro ciclo de educación prenatal:



Octubre 2022

Nos encantó la orientación por parte de Paloma y Amapola, ambas son profesionales actualizadas, excelentes orientadoras tanto en lo virtual como en lo presencial. Valoramos el interés por acercarse a los temas desde una mirada empática y emocional, más allá de lo físico y biomecánico. Hicieron del curso en general un espacio no solo informativo sino de mucha conexión entre las parejas, con los bebés y con nosotras mismas. Todos los temas abordados fueron pertinentes desde una perspectiva actualizada, honesta e integral. Destacamos que es un espacio abierto de conversación respetuosa.



Marzo 2021

Me gustó muchísimo aprender sobre el efecto de las hormonas en el trabajo de parto, diferenciar cada una y cómo la medicación interviene en estas. Me parece genial su enfoque al mezclar los conocimientos en fisioterapia, y desde la ciencia, cómo lo unen información debidamente sustentada de saberes ancestrales. Es una visión muy importante porque usualmente se encuentra lo uno o lo otro, pero no ambas corrientes juntas





¿Qué es lo que más te gustó de este ciclo de educación prenatal? ¿Qué aspectos alientas y/o aplaudes de nuestra labor educativa?

4 respuestas

El amor que tienen por su profesión y las ganas de cambiar el parto en Colombia

Las herramientas que brindan, el amor y la paciencia con la que escuchan todas nuestras inquietudes.

Conocimiento holístico y tacto.

Todo el conocimiento y la pasión que tienen en su trabajo, se siente y se transmite.

Algunos testimonios
de las familias que
tomaron nuestro
ciclo junio - julio 2023

LUA[☾]

¿Qué es lo más importante que has aprendido en este ciclo?

4 respuestas

La verdad todo, yo parto casi de ceros este embarazo e incluso en negativos porque solo escuchaba historias sobre las dificultades y lo que podía salir mal, todo lo que aprendí me nutrió, me preparo y me permitió tomar decisiones conscientes sobre las mejores alternativas, conocer a otras personas en el proceso y a aquellas que ya fueron mamás me alienta y me ayudo también a construir este camino. Esa comunidad que se crea en estos espacios es muy valiosa.

Como hombre, que se desbloqueó un mundo gigante de información que es vital compartir, transmitir e incluso ser vocal al respecto.

Mi responsabilidad frente todo el proceso de informarme, ejercitarme y tener una participación activa en todo.



Octubre 2022

Amapola y Paloma súper comprometidos con todos los padres, dispuestas, buena energía, interacción, espacio de preguntas. Conocimiento a profundidad de cada uno de los temas, reflejado en la seguridad que brindan a nosotros como nuevos padres a través de toda las experiencias presenciales y no presenciales



Agosto 2020

Me encantó la calidad humana y profesionalismo de cada una de ustedes. El amor por lo que hacen. La forma de explicar los temas y la disposición de responder inquietudes.



Mayo 2020

La experiencia de aprender con ustedes fue linda, de sus experiencias y profesionalismo en el manejo de todos los temas. Me gustó mucho y me voy tranquila y más empoderada para mí parto llena de pensamientos positivos , visualizaciones positivas de afloramiento en mí ser y técnicas prácticas que enriquecen mí proceso único y diferente como el canto carnático que fue un descubrimiento asombroso.

Equipo L^UA[☾]

Paloma Villota

Partera y fisioterapeuta (UNAL).
Experta en fisioterapia obstétrica
y neonatal, con experiencia en el
ámbito hospitalario (UCI
neonatal) y domiciliar (atención
del nacimiento en casa).
Educatora en salud materna,
Promotora del parto en
movimiento.



Amapola Pacheco

Partera y antropóloga (UNAL).
Educatora perinatal y asesora
de lactancia materna certificada.
Brinda un modelo de atención
holístico que tiene como
prioridad la vinculación de la
familia. Se especializa en la
atención del parto domiciliar y
los cuidados postparto.



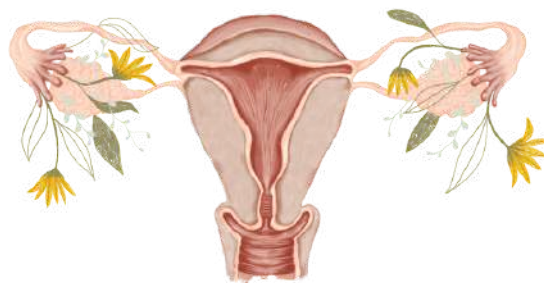
Del ciclo harán parte otras educadoras perinatales especialistas en cada tema. Son doulas, madres y se dedican a acompañar a las mujeres en el viaje de la maternidad. En L^UA valoramos inmensamente la posibilidad de escuchar distintas voces y perspectivas.

Nuestros Servicios

En LUA estamos para abrazarte, escucharte y acompañarte a vivir una experiencia de bienestar y placer en el mayor viaje de transformación: la maternidad. Contamos con diversas opciones para apoyarte en el momento del embarazo, parto, posparto y lactancia.

Queremos brindarte los conocimientos y herramientas necesarias para ejercer en plenitud los eventos más importantes de la maternidad.

- Educación Prenatal
- Consultas Prenatales
- Fisioterapia Ginecobstétrica
- Masaje Prenatal
- Parto planificado en casa con parteras
- Acompañamiento al parto en clínica con doula
- Asesoría Lactancia
- Sesiones Posparto: baño, masaje, vapores, cierre de cadera.
- Cierre de cuarentena
- Blessingway: Bendición de camino para la maternidad
- Medicina Placentaria





En LUA honramos a las mujeres y sabemos que la maternidad necesita ser nutrida y respaldada. Entendemos que si una mujer está sana física y mentalmente toda su familia y la sociedad se benefician.

www.luamujer.com

