

A photograph of a woman with long, dark, wavy hair seen from behind. She is holding the hand of a young child with light hair. They are outdoors in a sunlit forest, with sunlight filtering through the trees and creating a lens flare effect. The woman is wearing a black top and a colorful patterned skirt. The child is shirtless.

GUIA D'ACOMPANYAMENT



Ona Vidal Serra

BENVINGUDA

Gràcies per ser aquí

Si has arribat fins a aquesta guia, és possible que estiguis esperant una criatura, que el naixement s'acosti o que ja tinguis el teu nadó als braços. També és possible que simplement sentis que aquest moment està remouvint moltes coses i vulguis conèixer de quina manera et podria acompanyar.

L'embaràs, el part i el postpart són etapes de grans canvis. Canvia el cos, canvien les rutines, canvien les relacions i, moltes vegades, també canvia la manera com ens mirem a nosaltres mateixes.

No totes les famílies viuen aquests processos de la mateixa manera, ni volen el mateix tipus de suport. Hi ha qui busca informació per prendre decisions amb més tranquil·litat, qui necessita un espai on poder expressar-se sense sentir-se jutjada, qui sent que necessita una presència propera durant les primeres setmanes després del naixement...

El meu paper com a doula és oferir aquest espai, un lloc on poder parlar del que esteu vivint, posar ordre a tot el que apareix, preparar el que vindrà i sentir-vos acompanyades durant el procés, sempre des del respecte a les vostres decisions, als vostres ritmes i a la vostra manera de viure la maternitat i la criança.

Amb aquest dossier m'agradaria explicar-te com acostumo a treballar, què pots esperar de mi i de quina manera podem construir l'acompanyament perquè s'adapti a la vostra família.

Una doula no proporciona assistència sanitària ni la substitueix.

Treballa al costat de llevadores, ginecòlogues, obstetres, infermeres i IBCLC, oferint un altre tipus de suport: presència, escolta i acompanyament emocional continu.

COM COMENÇA UN ACOMPANYAMENT?

Cada acompanyament comença amb una conversa, sense compromís.

És un espai perquè pugueu explicar-me què esteu vivint, què us preocupa, què us agradaria trobar o simplement què us ha portat fins aquí. També serà l'oportunitat perquè ens coneguem i pugueu valorar si sentiu que soc la persona adequada per acompanyar-vos en aquest moment.

A partir d'aquesta conversa, us faré una proposta personalitzada segons les vostres necessitats, el moment en què us trobeu i el tipus de suport que encaixa més.

No hi ha una única manera de fer-ho, per això, tots els acompanyaments es poden adaptar en freqüència, durada i contingut. La proposta inicial és un punt de partida, però sempre hi haurà espai perquè evolucioni amb vosaltres i als canvis que sorgeixin al llarg del procés.





DURANT L'EMBARÀS

L'embaràs és molt més que preparar l'arribada d'una criatura.

També és un temps en què sovint apareixen preguntes, expectatives, pors, il·lusions o decisions que cal prendre. A vegades hi ha ganes de parlar del part o del postpart, d'una experiència anterior, d'un procés de dol o ganes de parar una estona i escoltar què està passant per dins.

Podem preparar el pla de part o el pla de postpart, parlar sobre lactància, organització familiar, xarxa de suport o qualsevol altre aspecte que sigui important. També podem donar espai a tot allò que no necessita una resposta, però sí un lloc on poder ser compartit.





DURANT EL PART

Durant el naixement, el meu paper és sostenir des d'un lloc discret i respectuós. Acompanyar emocionalment i físicament, facilitar la comunicació si és necessari, vetllar perquè puguis mantenir-te connectada amb les teves decisions i oferir una presència constant.

Aquest acompanyament es pot adaptar a la manera com desitgeu viure el naixement. Hi ha famílies que decideixen comptar amb la meva presència únicament durant la fase de dilatació. D'altres prefereixen que l'acompanyament continuï també durant el naixement i les primeres hores de vida del seu nadó.



També podem valorar altres formes d'acompanyament, com donar suport a la logística familiar, per exemple quedant-me amb un germà o una germana gran perquè puguis viure el part amb la tranquil·litat de saber que també està ben cuidat.

Com que aquest acompanyament requereix disponibilitat exclusiva les 24 hores del dia durant el període de guàrdia, és una decisió que està bé valorar amb antelació. Si sents que t'agradaria comptar amb aquest suport, en podem parlar durant l'embaràs i veure conjuntament quina és la millor opció.



DURANT EL POSTPART

Les primeres setmanes després del naixement acostumen a ser un període de grans canvis.

La meva proposta és oferir una presència continuada i un espai on puguis trobar el suport que desitgis en cada moment. Hi haurà dies en què parlarem del que esteu vivint, potser prioritzarem el descans o l'organització del dia a dia.

Com a assessora de lactància, també puc acompanyar en tot allò relacionat amb l'alimentació del vostre nadó, ja sigui lactància materna, mixta o artificial.

Cada família troba el seu propi ritme i, per això, la freqüència de les trobades també es pot adaptar al llarg del procés. Hi haurà moments en què la meva presència és més continuada i d'altres en què, de manera natural, les visites es podran anar espaiant.

L'objectiu no és que hi sigui cada vegada menys, sinó que, quan arribi el moment d'acabar l'acompanyament, sentis que has pogut construir una xarxa de suport i accedir als recursos necessaris per continuar aquest camí amb més autonomia, confiança i seguretat.





QUÈ ESTÀ INCLÒS SEMPRE?

Independentment de la modalitat d'acompanyament, hi ha alguns aspectes que sempre formaran part del procés.

Comunicació entre trobades

Des del moment en què iniciem l'acompanyament, disposeu d'un espai de contacte directe amb mi a través de WhatsApp, dins de l'horari establert.

Podreu escriure'm si us apareix un dubte, si voleu compartir alguna cosa que ha passat entre trobades o simplement si us ve de gust explicar com esteu vivint el procés. Aquest canal romandrà obert fins una setmana després de la visita de tancament.

Visita de tancament

Quan sentim que el procés arriba al seu final, farem una última trobada per mirar el camí recorregut, donar espai a tot allò que hagi quedat pendent i acomiadar l'acompanyament de manera conscient.

Aquesta trobada marcarà el final de l'acompanyament que hem compartit, però no del vincle. Si més endavant sentiu que us puc tornar a acompanyar en qualsevol altra etapa de la maternitat o la criança, serà un plaer retrobar-nos.

Recursos i derivacions

Si durant l'acompanyament apareixen situacions que requereixen un altre tipus de suport, us oferiré opcions d'altres professionals o serveis que considerem adequats. Treballar en xarxa també forma part de la meva manera d'acompanyar.

Desplaçaments

Els desplaçaments fins a 20 km des de Caldes de Montbui estan inclosos en totes les modalitats d'acompanyament.



MODALITATS D'ACOMPANYAMENT



Trobades puntuals

Per aquells moments en què us ve de gust parlar d'un tema concret, resoldre un dubte o disposar d'un espai d'acompanyament sense necessitat d'iniciar un procés més llarg.

1 hora · 50€

Pack d'hores

Una opció flexible per a les famílies que prefereixen construir l'acompanyament al seu ritme.

Les hores es poden distribuir segons les vostres necessitats i combinar trobades durant l'embaràs i el postpart.

4 hores · 180€

8 hores · 340€

Acompanyament al part

Si desitgeu comptar amb la meua presència durant el naixement, podeu escollir entre dues modalitats d'acompanyament:

Dilatació a casa · 500 €

Guàrdia des de la setmana 37 fins al dia del part.

Acompanyament durant la fase de dilatació.

4 sessions per distribuir entre l'embaràs i el postpart.

Acompanyament al naixement · 650 €

Guàrdia des de la setmana 37 fins al dia del part.

Acompanyament durant tot el procés del naixement.

4 sessions per distribuir entre l'embaràs i el postpart.



MODALITATS D'ACOMPANYAMENT



Acompanyaments personalitzats

Quan busqueu una presència més continuada, podem dissenyar una proposta adaptada a la vostra família.

És una modalitat pensada per a aquelles situacions en què té sentit mantenir una freqüència de trobades més regular, tant durant l'embaràs com en el postpart.

El pressupost es prepara de manera personalitzada després de tenir una primera conversa, tenint en compte el tipus d'acompanyament que desitgeu i el moment vital en què us trobeu.



ENS CONEIXEM?

Aabans de començar qualsevol acompanyament, us ofereixo una primera trobada gratuïta d'uns 30 minuts, que podem fer per telèfon o videotrucada.

És un espai perquè pugueu explicar-me la vostra història, compartir en quin moment us trobeu i resoldre tots els dubtes que us puguin sorgir. També serà l'oportunitat perquè ens coneguem una mica millor i valorem, sense cap compromís, si sentiu que sóc la persona adequada per acompanyar-vos.

[Reserva la teva primera trobada!](#)



Desitjo que, independentment del camí que finalment escolliu, us sentiu acompanyades, sostingudes i lliures per viure aquesta etapa de la manera que tingui més sentit per a la vostra família.

Una abraçada!



Ona Vidal Serra