

DESCRIPCIÓN DEL SERVICIO DE
ACOMPañAMIENTO AL PARTO

Doula de Parto

~CINTHIA POMASKI~
DOULA DE PARTO - EDUCADORA PERINATAL

Lo que hace una Doula de Parto

Una doula es una mujer experimentada y formada en acompañamiento integral de las mujeres y sus familias durante el periodo perinatal. Nuestro trabajo es apoyar y guiar a la mujer y su familia durante la gestación, de manera continua durante el parto y acompañar en el postparto inmediato. Si bien contratar una Doula no te garantiza tener el parto de tus sueños, si te ayudará a tener una experiencia más tranquila y positiva.

En mi caso he acompañado gestantes desde el 2014 y estoy certificada como ***Doula de Parto y Educadora Perinatal*** por CAPPA Ecuador, ***Educadora de Parto en Agua*** por Barbara Harper de WaterBirth International, ***Especialización en Yoga Prenatal*** por Passion Yoga School de Costa Rica y actualmente estoy cursando un ***Diplomado en Acompañamiento Consciente e Integral del Periodo Materno Perinatal*** con el Instituto Holístico Materno Perinatal de Chile.

Mi area de enfoque es la preparación al nacimiento y el acompañamiento al parto. Eso quiere decir que te brindaré información y herramientas durante tu embarazo para que descubras distintas opciones y ganes confianza y seguridad en el proceso del parto y también estaré contigo una vez que entres en trabajo de parto hasta el momento en que tengas a tu bebé en tus brazos. El acompañamiento de una doula puede variar según lo que necesite cada mujer y cada parto pero para que tengas una mejor idea de lo que puedo llegar a aportar a tu experiencia te describo algunas de mis aptitudes:

- **Acompañamiento Informativo** (información sobre algunas opciones disponibles durante la gestación, el trabajo de parto y el nacimiento).

- **Apoyo Emocional** (técnicas de relajación y visualización. Trabajo con afirmaciones positivas, disponibilidad para contactarme y hablar cuando lo necesites).
- **Apoyo físico** (sugerencia de posturas y movimientos que te ayuden a sentirte más cómoda durante la gestación. Sugerencias de movimientos en el trabajo de parto, masajes, respiración consciente y distintas técnicas de alivio no farmacológicas).
- **Apoyo a la pareja** (muchas veces la pareja/el acompañante quiere ayudar pero no sabe bien cómo hacerlo. Las doulas nos aseguramos de que si esa es la intención, entonces esa persona se sienta útil y tenga herramientas para apoyarte pero que tampoco se pierda de la experiencia intentando hacerlo todo solo/a).

Lo que no hace una Doula de Parto

Las doulas no somos personal médico (no somos obstetras, parteras, matronas o comadronas) por lo tanto no atendemos el parto ni nos ocupamos de la salud de la mamá o su bebé. Tampoco realizamos chequeos vaginales para comprobar dilatación. No diagnosticamos, no brindamos tratamientos médicos ni opiniones personales de los tratamientos que tu equipo de salud pueda ofrecerte. En todo caso la doula puede ayudarte a buscar información basada en la evidencia actual para que tú junto a tu equipo de salud tomen las decisiones más acertadas para ti, tu bebé y tu experiencia de parto.

Aunque decidas trabajar con una Doula siempre debes contar con un proveedor de salud calificado para atender tu parto



Paquetes de
Acompañamiento
Disponibles

PAQUETE *Básico*

Acompañamiento en el Parto

INCLUYE

- **1 reunión por Zoom** para conocernos y que determines si soy la persona indicada para acompañarte en el parto
- **2 visitas prenatales a domicilio** para conocernos mejor y hablar sobre tus preferencias para el parto y armar el documento del Plan de Parto (*semana 30 a la 35*)
- **Comunicación posterior a cada cita médica** para que me cuentes novedades y aclaremos cualquier duda que puedas tener
- **Apoyo por teléfono o whatsapp** cuando lo necesites
- **Disponibilidad 24/7 desde la semana 37** ("de guardia" para acompañarte en tu parto)
- **Apoyo continuo durante la labor y el parto** (ya sea parto hospitalario o en casa hasta el nacimiento de tu bebé)
- **1 visita postnatal** (1 semana después de tu parto y totalmente opcional según tu disponibilidad)

VALOR: \$550 usd

PAQUETE *Completo*

*Acompañamiento en el Parto
+ Curso Prenatal Personalizado y Privado*

INCLUYE TODO LO QUE ESTÁ EN EL PAQUETE BÁSICO

- **1 reunión por Zoom** para conocernos y que determines si soy la persona indicada para acompañarte en el parto
- **2 visitas prenatales a domicilio** para conocernos mejor y hablar sobre el parto y armar el documento del Plan de Parto
- **Comunicación posterior a cada cita médica** para que me cuentes novedades y aclaremos cualquier duda que puedas tener
- **Apoyo por teléfono o whatsapp** cuando lo necesites
- **Disponibilidad 24/7 desde la semana 37** ("de guardia" para acompañarte en tu parto)
- **Apoyo continuo durante la labor y el parto** (ya sea parto hospitalario o en casa hasta el nacimiento de tu bebé)
- **1 visita postnatal** (1 semana después de tu parto y totalmente opcional según tu disponibilidad)

Y ADEMÁS

- **1 curso prenatal intensivo a domicilio para ti y tu pareja o acompañante totalmente personalizado** hablaremos sobre el trabajo de parto y el nacimiento, técnicas de alivio no farmacológicas, práctica de masajes, movimientos y respiraciones y hablaremos sobre las opciones disponibles según tus necesidades individuales (duración de 3 horas)

VALOR: \$750 usd

PAQUETE *Óptimo*

Acompañamiento en el Parto
+ Sesiones de Preparación Integral al Parto
+ Sesiones de Yoga Online para la Preparación
Física y Mental para el parto natural

INCLUYE TODO LO QUE ESTÁ EN EL PAQUETE BÁSICO

- **1 reunión por Zoom** para conocernos y que determines si soy la persona indicada para acompañarte en el parto
- **2 visitas prenatales a domicilio** para conocernos mejor y hablar sobre el parto y armar el documento del Plan de Parto
- **Comunicación posterior a cada cita médica** para que me cuentes novedades y aclaremos cualquier duda que puedas tener
- **Apoyo por teléfono o whatsapp** cuando lo necesites
- **Disponibilidad 24/7 desde la semana 37** ("de guardia" para acompañarte en tu parto)
- **Apoyo continuo durante la labor y el parto** (ya sea parto hospitalario o en casa hasta el nacimiento de tu bebé)
- **1 visita postnatal** (1 semana después de tu parto y totalmente opcional según tu disponibilidad)

Y ADEMÁS

- **5 sesiones online de preparación integral al parto para ti y tu pareja o acompañante totalmente personalizado de 1 hora c/u** donde hablaremos sobre el proceso del trabajo del parto, el papel fundamental de las hormonas y el ambiente, el

rol de los acompañantes, tus expectativas y condicionamientos. Ejercicios y herramientas para integrar todo el conocimiento y que te sientas mental y emocionalmente lista para tu parto

- **5 sesiones de 1 hora c/u** para que por medio de posturas y movimientos de Yoga Prenatal, meditaciones y afirmaciones te prepares para el parto.

VALOR: \$950 usd



ACLARACIÓN IMPORTANTE PARA ACOMPAÑAMIENTO DE PARTOS EN HOSPITALES:

Solo realizo acompañamiento de partos en estos hospitales: **Centro Medico Paitilla** (Hospital Punta Paitilla) y **The Panama Clinic**.

(COVID19): Si el hospital donde eliges dar a luz requiere que la Doula se haga prueba PCR o Antígeno para poder estar contigo, el gasto de la/s prueba/s corre por parte de la familia quien deberá coordinar todas las pruebas directamente con el hospital.





Formas de Pago

FORMA DE PAGO DEL SERVICIO DE DOULA:

ABONO

1) Pago de un abono ***no reembolsable*** de \$150 al momento de adquirir mis servicios y firmar el acuerdo de acompañamiento.

Este abono es para separar mi disponibilidad y ubicar tu fecha estimada de parto en mi agenda. Solo acompaño 3 mujeres por mes, al firmar acuerdo contigo estoy cerrando mi agenda y diciendo que no a otras mamás que me contactan, es por eso que este abono **no es reembolsable**.

El abono también incluye mi disponibilidad telefónica o por WhatsApp desde el momento en que me contactes e incluye la reunión para el armado del Plan de Parto.

PAGO DEL SERVICIO

A) EN CASO DEL PAQUETE BÁSICO:

- \$150 usd de abono al momento de firmar el acuerdo
- \$400 usd en los próximos 5 días tras el nacimiento

B) EN CASO DEL PAQUETE COMPLETO:

- \$150 usd de abono al momento de firmar el acuerdo
- \$200 usd al separar la fecha para la realización del curso prenatal privado
- \$400 usd en los próximos 5 días tras el nacimiento

C) EN CASO DEL PAQUETE ÓPTIMO:

- \$150 usd de abono al momento de firmar el acuerdo
- \$175 usd al separar las fechas para el comienzo de las 5 sesiones de preparación integral al nacimiento
- \$175 usd al separar las fechas para el comienzo de las 5 sesiones de yoga prenatal online
- \$400 usd en los próximos 5 días tras el nacimiento

FORMAS DE PAGO:

- ACH

Cuenta ahorro | Banco General | 04-97-98-064169-0 | Cinthia Isabel Pomaski

- YAPPY

Al número 6822-9079

- PAYPAL

<https://paypal.me/cinthiapomaski>

- EFECTIVO



MI MAYOR DESEO ES SERVIRTE, SI NECESITAS OTRO TIPO DE PLAN DE PAGO NO DUDES EN CONTACTARME Y PROPONÉRMelo.





Politica de Cancelación

POLITICA DE CANCELACIÓN POR PARTE DE LA DOULA

- Si por un caso de fuerza mayor de mi parte no puedo estar presente en tu parto te reembolsaré el 50% (\$75 usd) del abono que realizaste al firmar el acuerdo.
- Si no pudiese asistir a tu parto debido a un Parto Rápido (el bebé nació en el transcurso de 1 a 2 hs luego de que me llamaras) retendré el abono que realizaste (\$150 usd) pero no deberás hacerme el resto del pago (\$400 usd).

POLITICA DE CANCELACIÓN POR PARTE DE LA FAMILIA

- Si luego de realizar el abono inicial ya no deseas contratarme y me avisas en los posteriores 7 días a la firma del acuerdo, te reintegraré el abono inicial. Si el tiempo es superior a 7 días retendré el abono inicial pero no deberás hacer ningún otro pago.
- Si fallara en asistir debido a un error de tu parte o del hospital (por ejemplo olvidaste llamarme) retendré el abono que realizaste (\$150 usd) pero no deberás hacerme el 2do Pago (\$400 usd).
- Si elegiste el PAQUETE ÓPTIMO y tu parto se adelanta y no terminamos de hacer las sesiones de preparación al parto o de yoga prenatal establecidas, entonces te regresaré el dinero sobrante de las sesiones que no hayas tomado.
- Si debes tener una cesárea planificada, no podré acompañarte ya que los hospitales de Panamá solo permiten 1 acompañante en quirófano. En ese caso retendré el abono que realizaste (\$150 usd) pero no deberás hacerme el resto del pago (\$400 usd).

CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE DOULA DE PARTO

Luego de haber leído en detalle la información brindada en las páginas 1 a 12 de este documento he decidido adquirir los servicios de acompañamiento al parto (Doula del Parto) que ofrece Cinthia Pomaski y entiendo que se trata de un acompañamiento emocional, físico (masajes, sugerencias de movimientos, respiraciones y medidas de confort) e informativo durante la gestación, el trabajo de parto y el nacimiento de mi bebé. También entiendo que Cinthia no realiza ningún procedimiento médico y que debo tener a mi obstetra presente para consultarle sobre cualquier tema relacionado a mi salud, la de mi bebé y para la atención del nacimiento.

El paquete que elijo es el PAQUETE _____

por un valor de _____. El mismo será pagado:

- \$150 al momento de entregar este acuerdo firmado (entiendo que este primer pago no es reembolsable y es para separar la disponibilidad de acompañamiento por parte de la doula)
- \$400 hasta 5 días después de mi parto.

En caso de adquirir el Paquete Completo o Paquete Óptimo seleccionar lo que corresponda:

- ☐ \$200 usd al separar la fecha para la realización del curso prenatal privado
- ☐ \$175 usd al separar las fechas para el comienzo de las 5 sesiones de preparación integral al nacimiento y \$175 usd al separar las fechas para el comienzo de las 5 sesiones de yoga prenatal online

Entiendo y estoy de acuerdo con las políticas de cancelación que aparecen en el Acuerdo de Doula leído previamente al igual que con los servicios que me serán proporcionados por mi doula de parto.

Expresando conformidad de todo lo antes expuesto, firman este acuerdo el día ____ / ____ / _____ las siguientes partes:

Nombre y Firma de quien adquiere el servicio:

Cédula o pasaporte:

Nombre y Firma de la doula:

Cinthia Pomaski

Pasaporte: 31 943 649N