

## PROYECTO DOULA

"Para cambiar el mundo es preciso cambiar la forma de nacer." Michel Odent

### LILIANA LAMMERS (SPANISH; ENGLISH)



*Liliana Lammers es una experimentada doula que reside y trabaja en Londres. Es, como ella misma se define, madre y abuela que acompaña a otras madres en el hermoso proceso de traer al mundo a sus hijos. He aprendido mucho con ella los días que he pasado en Londres, sobre todo he descubierto en su persona la verdadera esencia de la doula. Detrás de todas sus anécdotas e historias como doula, se descubre una presencia calmada que, más que apoyar a la mujer de parto con consejos y con "hechos", la acompaña y la tranquiliza desde un discreto segundo plano .*

*Es un apoyo casi pasivo, pero de enorme importancia para la mujer de parto, en cuanto a*

*que le proporciona un profundo estado de relajación y la seguridad que necesita para parir "en paz", sin sentirse observada, ni dirigida. Estos requisitos son fundamentales para la evolución positiva del parto. He aprendido de Liliana como el miedo puede ser el peor aliado de la buena evolución del parto, como generador de adrenalina. Y la adrenalina como la mayor enemiga de la oxitocina, esa hormona del amor tan necesaria en los procesos de parto y nacimiento. Porque el miedo se contagia y la adrenalina de una persona se transmite a la otra...Por eso, Liliana acompaña a las futuras mamás con una presencia casi espiritual, desde una esquina semioscura y medio adormilada, dejando que el proceso fluya, esperando a que el bebé nazca y a que el milagro de la vida ocurra... Eso es todo lo que hace y en ello reside su grandeza.*

*Gracias Liliana por ser como eres y por todas tus enseñanzas!*

*Y esto es lo que Liliana opina de mí :)*

*No tengo duda de que Ana será una 'gran doula' con el tiempo, no solo por su presencia, su calma y la conexión con su hijita, pero también por todos los idiomas que domina. Si viviese en Londres ya le estaría mandando 'clientas'...no me gusta esta manera de llamar a las mujeres embarazadas!.*

*Cordialmente,*

*Liliana Lammers*

\*\*\*\*\*

Liliana Lammers is an experienced Doula who lives and works in London. As she describes herself, she is a mother and a grandmother who helps women to birth their babies. I have learned a lot from her the time I spent in London with her and Michel. Above all, I have understood the real essence of a Doula. Behind all her doula stories and anecdotes, I have discovered a calmed spirit who supports women in labour and birth, not as much with words or active advices, but with a soothing and relaxing presence. It is more a passive support, but a very important one, which enables the woman to feel free, relaxed and secure to birth her baby in peace, without feeling observed or directed in any sense. These are essential needs of a woman in labour and birth, and these

conditions are of mayor importance in order to have a short, uncomplicated and safe birth. I have also learned from Liliana how bad fear can be for birth. It is a bad ally as generator of the hormone adrenaline and adrenaline is the worst enemy of oxitocin, that pressious love hormone which directs healthy births! Because fear is easily transmited from one person to other, Liliana NEVER feels fear during labour and birth. She sits in a corner an waits; She waits patiently and with a spiritual presence for the process to flow, for the baby to be born in the arms of its mothetr...for the miracle of life to happen!!!  
That is all what she does and that is why she is so big!  
Thank you Liliana for being like that and for teaching me so much!

And this is Liliana's opinion about me:

*I have no doubt that Ana will be a great Doula with time, not only because of her calmed presence and the deep conexion to her little daughter, but also because all the languages she speaks! If she was in London, I would not hesitate to start sending her "clients". I don't like this way to call pregnant women...  
Warm regards,  
Liliana Lammers*

- Fuente: <http://proyectodoula.blogspot.com/2007/04/liliana-lammers.html>



Gestar es un grupo de mujeres comprometidas con un nacimiento y una crianza conscientes y respetados, y con el crecimiento personal

**miércoles 22 de octubre de 2008**

## CONVERSACIÓN CON LILIANA LAMMERS

**Para doulas, comadronas y mujeres interesadas en la maternidad.**



Desde que tengo uso de razón me han fascinado las personas como mi madre. Personas capaces de pasar por la vida, enfrentarse a los muchos horrores y maravillas que ésta depara, y hacerlo sin perder su esencia. Sin que todos esos avatares vayan robando su herencia natural, aquello con lo que todos llegamos a este mundo, y consiguiendo con una misteriosa lucidez distinguir entre aquellas personas o situaciones que entran en nuestras vidas para arrasar nuestro terreno fértil, y aquellas que traen alguna semilla más para prestarnos de forma generosa.

Son personas que todos reconocemos, porque entran de forma sigilosa, están casi sin estar, caminan y hablan con calma, tienen una mirada limpia, un entusiasmo sereno, y muestran abiertamente todas sus edades a la vez, son la suma de todos sus días.

Unos minutos con ellos nos deja sintiéndonos plenos, confiados, con la mente clara y el corazón abierto. Son esas personas que no dan lecciones precipitadas, y prefieren escuchar hasta

encontrar la información que surge de nosotros mismos, para entonces devolvérsela y que hagamos uso de ella.

No es esta tarea fácil, en un mundo en el que la mayoría de nosotros nos vamos perdiendo por el curso de la vida, cubriéndonos de capas hasta no saber quién somos en realidad, para qué hemos venido y en quien confiar.

En un mundo en que a menudo la profesionalización se traduce en negar valiosas parcelas de nosotros mismos.

He tenido la suerte de conocer a algunas de estas personas, y con cada una de ellas consigo volver más a mí. Y consigo crecer sumando, sin perder lo que ya sé.

No tengo ninguna duda que ésta es la esencia de la doula, como es la esencia de la madre, del profesor y en definitiva del ser humano. Y es con esta seguridad que tomamos la iniciativa de organizar una jornada de conversaciones con Liliana Lammers: doula, madre y abuela. Estimada y apreciada por tantas familias a las que ha ayudado a lo largo de los años.

Muchas de nosotras ya hemos tenido la suerte y la oportunidad de pasar algunas horas escuchando a Liliana en compañía de Michel Odent, a través de sus cursos de Paramanadoula. Y siempre hemos coincidido en nuestro deseo de compartir más tiempo con ella, de escuchar su experiencia, poder preguntar, resolver dudas. Este es en definitiva el propósito de este encuentro.

## Manuela García, doula.

Biografía:

Liliana Lammers es madre de cuatro hijos, abuela y Doula. Organiza desde hace unos años los cursos de

Paramanadoula con Michel Odent, y ejerce como Doula en Londres. Nacida en Argentina y formada por la Universidad de la vida, Liliana ha vivido en 5 países, y habla español, inglés y francés.

Después del nacimiento de su primera hija, y de entender sin ayuda de libros que para parir una mujer necesita estar tranquila, sentirse segura, y tener las condiciones básicas de cualquier mamífero presentes, eligió a Michel Odent para acompañarla en sus tres partos en casa. Y es a través de esta relación que Liliana encontró un camino que era suyo desde el nacimiento: ser **Doula**.

- Fuente: <http://www.gestar.info/2008/10/conversacin-con-liliana-lammers-para.html>



## Doulas en el mundo

### Doulas en norteamérica

EEUU es uno de los países en los que las doulas están más extendidas. Hay diversas asociaciones de doulas, tanto a nivel nacional como a nivel de estados. A continuación os damos un listado de las más importantes.

- [Dona internacional](#) es una asociación creada en 1992, por Marshall Klaus, John Kennell, Phyllis Klaus, Penny Simkin and Annie Kennedy, con el objetivo de dar soporte tanto físico como emocional a las madres durante el parto y el post-parto. Es una de las asociaciones de doulas más antiguas del mundo. Actualmente cuenta con más de 5000 miembros, especialmente en EEUU y Canadá, pero también en otros países como México, Australia, Japón, Italia o Irlanda, entre otros. Trabajan con doulas tanto de parto como de post-parto.
- [National Association of Postpartum Care Services \(NAPCS\)](#) Asociación nacional de servicios asociados al cuidado post-parto: asociación creada en 1988. Esta asociación se centra en la etapa puerperal, trabajando sólo con doulas post-parto. Ofrece también un amplio listado de doulas.
- [Asociación de doulas de Colorado](#): esta asociación se limita al estado de Colorado. Su objetivo es ofrecer un listado de doulas en dicho estado, ambas doulas de parto y post-parto, realizan reuniones mensuales por distintas zonas del estado y ofrecen un listado de hospitales con información básica sobre ellos.
- [Pacific association for labor support \(PALS\)](#): es una asociación sin ánimo de lucro, creada en 1988. Esta asociación se centra en los cuidados durante pre- y peri-natales, de forma que trabajan con doulas de parto, esencialmente,

Otras asociaciones de doulas extendidas por EEUU son:

- [Arizona Doulas Organization and Birth Education Association, Inc. \(ADOBE\)](#)
- [Cheshire Doulas, Keene, New Hampshire](#)
- Canadian doula association (CDA): asociación de doulas de Canadá. Su objetivo es difundir la figura de doula y ofrecer un amplio directorio de doulas por todo el territorio. Trabajan con doulas de parto y post-parto. Ofrecen en su web una amplia recopilación de estudios científicos que demuestran las ventajas de los servicios de las doulas para las madres y los bebés.

### Doulas en América del Sur

- [Doulas de Brasil](#): Asociación creada por 4 mujeres, Ana Cristina Duarte, Angelina Pita, Dorothe Kolkena y Georgia Gazola, todas ellas doulas y educadoras prenatales, aunque con formaciones previas tan diversas como biología, psicología, relaciones exteriores o acupuntura, respectivamente. Cuentan con más de 40 miembros, entre doulas y educadores prenatales, formados dentro de su equipo.

En Argentina

- [Fundación Crea Vida](#): es una asociación que nace como centro de encuentro para el intercambio de información e investigación sobre el embarazo, el parto-Nacimiento y el primer tiempo de la vida humana. Está formado por mujeres que provienen de distintas profesiones, apasionadas todas por el desarrollo humano desde sus primeros estadios.

Además de servicios de doulas, incluyendo un voluntariado, ofrecen otras actividades, como grupos de mujeres/hombres, actividades de formación en escuelas, hospitales.

- [Crianza](#): institución con sede en Buenos Aires, que realiza las siguientes actividades: servicio de doulas de post-parto, grupos de crianza para madres, terapias individuales y de pareja. Además, realizan cursos de formación de doulas y relizan seminarios para profesionales. La fundadora es [Laura Gutman](#) psicoterapeuta familiar, especializada en temas de maternidad, puerperio y lactancia.

## **Doulas en Europa**

En Europa, el país en que las doulas están más extendidas y su figura es ampliamente reconocida es Reino Unido. Algunos ejemplos de asociaciones de doulas son:

- [Paramana Doula](#): está formado por Michel Odent y Liliana Lammers, experimentada doula y colaboradora de confianza de M. Odent. M. Odent es un famoso obstetra francés, fundador de la maternidad de Pithiviers, que ha escrito varios libros sobre el nacimiento desde un punto de vista fisiológico y creador de [Primal Health Research Center](#), banco de datos que contiene estudios científicos que correlacionan los hechos ocurridos durante el periodo primal (desde la concepción hasta el primer año de vida) y la salud en la vida adulta. Liliana Lammers, experimentada doula. Dan cursos de formación de doulas en Reino Unido y otros países Europeos.
- [Doulas UK](#), asociación creada en 2001 que cuenta con doulas por todo el Reino Unido: tanto doulas de parto como de nacimiento. Realiza cursos de formación y desde 2004, realizan un proceso de reconocimiento, para acreditar a las doulas con una mejor formación. Si lo deseas puedes ver su [Código ético](#) y sus [fines](#) traducidos al español.
- [Homebirth](#), ofrece un directorio de páginas webs y servicios de doulas en Reino Unido.
- [Doulas en Francia](#): la situación de las doulas en Francia es relativamente parecida a la española. Esta página pretende difundir y dar a conocer el trabajo de las doulas. Ofrece un directorio de doulas francesas, indicando las que hablan español.
- [Doulas en Portugal](#): La Asociación de Doulas de Portugal es de reciente creación (julio de 2005), cada año organizan cursos para la formación de nuevas doulas. Gracias a su colaboración, en [www.doulas.es](http://www.doulas.es) puedes encontrar la siguiente sección: [Doulas en Portugal](#)
- [Doulas en Dinamarca](#)

- Fuente: <http://www.doulas.es/mundo.html>

# Mi Maternidad, Soy Madre

Este es mi diario, de mis descubrimientos, sentimientos, sensaciones y vivencias. Quiero compartirlas.

## Cuentos para todos

- <http://cuentos-vicky.blogspot.com/>



**jueves 19 de noviembre de 2009**

### Michel Odent y Liliana Lammers

El pasado fin de semana asistí a mi segundo fin de semana de formación como Doula. Pensé en explicaros resumidamente todos los conocimientos que hemos adquirido con dos profesionales impresionantes, el Doctor Obstetra Michel Odent, y Liliana Lammers, quien es Doula por excelencia y su experiencia, sabiduría y respeto por los seres humanos, nos ha hecho sentir la ternura pura y como una mujer puede entregarse a la vida como lo hace Liliana. La abracé mucho en la despedida y la miré a los ojos diciéndole entre otras cosas, que nos volveremos a ver.



Tal y como pensé en resumiros lo aprendido, lo cual es información de imperioso valor, me encontré con el resumen espectacular de una de mis compañeras de formación, M<sup>a</sup> José. Ella tiene un blog precioso de Lactancia Materna, que nace a raíz de su tarea con mujeres en el grupo de lactancia que lleva en St. Feliu de Llobregat.

Os enlazo aquí mismo para que vosotras y vosotros seáis también receptores de algo que todas las personas deberíamos saber, la **Oxitocina es la hormona del Amor**.

[Michel Odent y Liliana Lammers](#)

- Fuente: <http://vicky-mimaternidad.blogspot.com/2009/11/michel-odent-y-liliana-lammers.html>