
¿Qué es una doula?

ESCRITO POR JENNIFER LINCOLN, MD, IBCLC, GINECO/OBSTETRA CERTIFICADA POR EL CONSEJO NACIONAL

La doula es una especialista que ha recibido entrenamiento para apoyar a la mujer antes, durante y después del parto. La palabra doula se deriva de la palabra griega “una mujer que asiste” y es exactamente lo que hacen: proporcionan apoyo emocional y físico para ayudar a que la mujer tenga la experiencia que desea tener durante el parto.

Muchas personas con frecuencia se preguntan si las doulas reciben al bebé - ellas no están entrenadas para este propósito. Las doulas pueden ser doulas parteras (cuando están presentes durante el nacimiento) o doulas de posparto (su papel principal es de apoyar a la mujer en casa después del parto). Algunas hacen los dos papeles.

Las doulas pueden transmitir un nivel de calma durante el parto, especialmente si es el primer parto que usted tiene. Pueden ofrecer sugerencias para diferentes posiciones de parto, o técnicas para aliviar el dolor que tal vez usted no haya pensado antes. Las doulas también pueden ayudarla a comunicarse con las enfermeras y doctores que quizá conozca por primera vez en el hospital.

Las doulas posparto pueden ser de mucha ayuda durante ese famoso “cuarto trimestre” - pueden proporcionarle ayuda para amamantar y ayudarla durante esas primeras semanas, cuando tal vez no tenga la seguridad que se obtiene al ser ya padres. Algunas hasta ayudan con la preparación de las comidas y la limpieza!

Los estudios han demostrado que las mujeres que reciben apoyo continuo durante el parto, tienen partos más cortos y son menos propensas a necesitar una Cesárea, tienen mayor satisfacción con sus partos, y menos probabilidad de necesitar un epidural. Esto no quiere decir que no pueden administrarle el epidural si tiene a una doula, o que ella la va a dejar sola una vez que lo hagan! La van a apoyar sea lo que sea.

Debe saber que las doulas no son certificadas por el consejo nacional como consultoras de lactancia (podrían serlo, pero es una rama separada de certificación educativa), y tampoco son obstetras ni pediatras. Si se identifica algún problema que potencialmente necesite atención médica, debe de consultar a uno de estos especialistas.

Si está embarazada y está interesada en contratar a una doula, DONA (Doulas de America del Norte) es un grupo internacional y tienen excelente información sobre cómo puede hacerlo y seleccionar el tipo de doula que necesita.

Lea más en **www.bundoo.com**

Conclusiones

- Una doula es alguien que proporciona apoyo durante el parto y después del parto.
- Las mujeres que tienen partos asistidos por doulas tienen más alto porcentaje de partos vaginales y de tener partos más cortos.
- Las doulas no reemplazan a los consultores de lactancia ni doctores obstetras o pediatras.