



Mira el video

## ¿Qué es una doula?



### Descripción general

Mientras se prepara para tener a su bebé, es posible que necesite la ayuda de una doula. Pero, ¿qué es una doula, exactamente? Aprendamos más acerca de quiénes son y qué pueden hacer por usted.

### Apoyo durante el parto

Una doula es una persona capacitada para brindarle apoyo a usted durante el proceso de parto. En realidad, no trae al mundo a su bebé. Pero ayuda a guiarla mientras usted está dando a luz. Trabaja en estrecha colaboración con el resto de su equipo de atención médica, para hacer que el parto sea una buena experiencia para usted y su familia.

### Servicios que proporcionan

Una doula le apoya a usted física y emocionalmente. Le ayuda con técnicas de respiración cuando usted tiene las contracciones. Camina con usted durante su trabajo de parto. Es posible que le dé un masaje. Le proporciona cosas como pelotas de parto (unas pelotas para ejercicios especiales que se utilizan durante el embarazo y el parto) a fin de ayudar a que usted se sienta cómoda. Ella le habla, le da ánimos mientras usted da a luz, y ayuda a que el nivel de estrés de usted y su pareja se mantenga al mínimo. Y después de que su bebé haya nacido, su doula puede ayudarle con cosas como el amamantamiento y con sus emociones.

### Conclusión

Una doula puede ser una parte importante de su proceso de parto. Si usted decide utilizar una doula, asegúrese de encontrar una con la que usted se sienta cómoda.