



La figura de la Doula

Doula es una palabra que proviene del griego y que significa “la mujer que está al servicio de la mujer”. Actualmente, dentro de la terminología del mundo de la maternidad, doula hace referencia a la mujer que acompaña a la mujer y a su pareja durante el embarazo, el parto y el postparto.

Antiguamente nuestra sociedad estaba organizada de manera más tribal, varias generaciones convivían en una misma casa, y los vecinos eran mucho más cercanos de lo que son ahora. También el momento del parto era vivido exclusivamente por mujeres: la matrona que acompañaba el parto y otras mujeres cercanas a la mujer partera. La figura de la doula entonces era la madre, la abuela, la tía, la amiga...

Algunos autores clásicos, como Soranus, la definían como “mujeres que debían ser capaces de aliviar con suavidad la ansiedad de la madre.”

Hoy en día estamos frente a una sociedad más individualista y la mujer se puede sentir sola para hacer frente a todo el proceso de la maternidad. Aquí es donde interviene la doula con su acompañamiento, un buen apoyo para las futuras madres y padres.

¿QUÉ TAREAS DESEMPEÑA?

La tarea de la doula es la de promover apoyo emocional continuo y bienestar físico, así como acompañamiento práctico y logístico. Es una presencia tranquila y

constante cerca de la madre y la pareja durante todo el proceso, tanto de parto como de postparto. Es importante destacar que la doula no asiste médica ni sanitariamente, si no que hace de puente entre la pareja y el equipo médico, facilitando así la relación entre ambos. Las mujeres tienen ciertas necesidades durante el trabajo de parto, por ejemplo, y además de la seguridad que puede ofrecer la obstetricia moderna, y del amor y acompañamiento de la pareja, las mujeres necesitan también que se les restablezca la confianza, se les brinde comodidad, alivio, respeto y que se les anime y aliente. Necesitan atención individualizada basada en sus necesidades y preferencias. La figura de la doula abarca todos estos aspectos.

CÓMO ACOMPAÑA LA DOULA...

...DURANTE EL EMBARAZO

Se entrevista para conocer a la futura madre, pareja... sus expectativas, temores y deseos respecto al parto y al desarrollo del mismo. Aquí es donde se establece una relación de respeto y confianza, base para lograr que el trabajo de la doula se desarrolle con satisfacción para ambas partes.

...DURANTE EL PARTO

Ofrece soporte físico y emocional a la madre y a la pareja, animándola, acompañando la respiración... haciendo que se sienta relajada y que sus deseos para el parto sean, en la medida de lo posible, respetados. También puede ser una ayuda para la comadrona (no su sustituta).

...DURANTE EL POSTPARTO

Acompaña a la mamá en el proceso de descubierta de sus capacidades como madre, apoyándola y dándole soporte emocional y logístico. También apoya al padre en su nuevo rol, facilitándole la aceptación e integración del mismo.

El papel del padre (o pareja) se ve reforzado junto a la doula, ya que ella está ahí además de la pareja, no en su lugar. El padre (o pareja) aporta su conocimiento íntimo de la mujer y el amor por el bebé, y la doula le ayuda a que su estrés disminuya y pueda disfrutar del nacimiento de una manera más cómoda, tranquila y natural. Además, normalmente la pareja se siente más segura y confiada si sabe que hay una persona experta que les está acompañando durante todo el proceso.

¿A QUIÉN ACOMPAÑA UNA DOULA?

En Estados Unidos y algunos países de Europa del Norte, la doula es una figura muy conocida y valorada. En nuestro país no es tan habitual su presencia, pero cada vez hay más mujeres y parejas que sienten el deseo de ser acompañados por una doula.

Puede acompañar a una mujer/pareja durante un parto natural, en casa por ejemplo o en una casa de nacimientos, y también puede acompañar un parto hospitalario, e incluso una cesárea programada. La doula siempre acompaña las decisiones de la mujer y la pareja, de manera respetuosa y amorosa.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

Varios estudios internacionales* han nombrado los múltiples beneficios que conlleva el acompañamiento de una doula durante el proceso de parto y postparto:

- Reduce la duración del trabajo de parto.
- Reduce la necesidad de anestesia o analgesia.
- Reduce la incidencia de cesáreas.
- Reduce la necesidad de fórceps, occitocina y episiotomías.
- Aumentan los partos naturales.
- Mejores efectos psicológicos y a largo plazo.
- Mejor percepción satisfactoria del parto y mayor autoestima en la madre.
- Mejor estado general del bebé.
- Mejor vinculación afectiva con el bebé.
- Mejor inicio y mantenimiento de la lactancia materna.

Durante la década de los 70, los médicos Kennell y Klaus hicieron una serie de estudios para observar los resultados obstétricos durante el parto y los vínculos afectivos madre-bebé. Comprobaron que las mujeres que recibían apoyo emocional continuo durante el embarazo, medidas de alivio y confort durante el proceso de parto, tenían un parto mucho menos doloroso y complicado. Estos estudios

ALGUNOS TESTIMONIOS

Cristina y Leonel, futuros papás de Arlett, optaron por tener el acompañamiento de una doula:

“Nuestra doula fue un gran apoyo durante el embarazo y el parto. Nos ayudó a prepararlo todo y durante el proceso de parto, sobre todo durante la dilatación, acompañaba en los paseos y la respiración... Ha sido una gran ayuda y nos hemos sentido más seguros y reconfortados al tenerla cerca”.

Mónica, Jaume y el pequeño Pau también estuvieron acompañados por una doula durante su proceso de postparto:

“El acompañamiento de nuestra doula hizo que nos sintiéramos ayudados, escuchados, comprendidos y respetados en este momento tan delicado de cualquier familia. Valoramos muchísimo como ha sabido, en todo momento, estar presente respetando nuestra intimidad familiar y nuestras decisiones”.

también comprobaron que el número de intervenciones médicas durante los trabajos de parto, cuando había un acompañamiento de una doula, se reducían de manera muy clara, y el proceso era menos medicalizado y más fácil. También se observó que, si se les brindaba confianza y bienestar durante el parto y el postparto, los vínculos madre-bebé eran mucho más fuertes y el índice de éxito de la lactancia materna aumentaba significativamente. Realmente la doula es un apoyo efectivo y positivo durante el proceso de nacimiento de un bebé y, en definitiva, un gran apoyo durante el nacimiento de una nueva familia. ■

TEXTO: Núria Alsina Punsola.

Doula y Especialista en Primera Infancia y Crianza
www.espaimimam.com (nuria@espaimimam.com)

Mares Doules (www.maresdoules.cat).



Para saber un poco más...

- “El bebé es un mamífero”. Michel Odent. Editorial OB STARE.
- “Nacer en casa”. Sheila Kitzinger. Editorial RBA Integral.
- “The Doula Book”. Kennel and Klaus. Perseus Publishing, 2002
- “Bésame mucho”. Carlos González. Ediciones Planeta.

*ESTUDIOS INTERNACIONALES: LANGER ET AL, 1998; GOLDBORT, 2002; HODNETT ET AL, 2003; VALDES Y MORLANS, 2005; BERG Y TERSTAD, 2005; MACGARTH Y KENELL, 2008.