

## Las doulas

### Acompañantes en el nacimiento de una familia

Ser doula no es una profesión nueva, de hecho es tan antigua como la maternidad misma. El término *Doula* se ha utilizado desde la Antigua Grecia para nombrar a las mujeres que, teniendo experiencia y conocimientos relacionados con la maternidad, acompañaban y le ofrecían apoyo afectivo a las madres en la hermosa pero difícil tarea de parir y criar hijos.

Las funciones de la doula son variadas. Proporciona diversas formas de apoyo no médico durante todo el proceso de convertirse en madres.

Si bien la experiencia propia de ser madre ayuda a acompañar a otras en la similar circunstancia, la doula profesional debe tener una formación sólida y variada en los temas relacionados con el embarazo, parto, puerperio, lactancia materna, cuidados del recién nacido y crianza, y la capacidad de poder ofrecer continuo soporte emocional y confianza.

Durante el embarazo asiste a la mujer en la preparación prenatal (acompañamiento emocional, información, preparación física), acompañando su evolución.

Durante el trabajo de parto y parto la doula ayuda a la mujer a tener confianza en su instinto mediante el apoyo emocional y recursos naturales de alivio el dolor, pero no hace controles médicos, esa es área de la partera o médico obstetra.

En el postparto la madre recién estrenada necesita mucho apoyo y ayudas prácticas relacionadas con la recuperación psicofísica del parto/cesárea, los cuidados del bebé y , especialmente, la Lactancia Materna. La doula, asimismo, es un buen aliado del padre que también necesita de apoyo, aliento y guía en esta nueva experiencia.

La función de la doula está ampliamente difundida y aceptada por equipos médicos en todo el mundo, a sabiendas de los beneficios de contar con su presencia. Hay varios estudios científicos serios que lo demuestran (Ver <http://www.scielo.cl/pdf/rchog/v70n2/art10.pdf>).

Es importante recalcar que además de la formación profesional, la doula debe ser sensible, empática, debe saber escuchar para poder leer entre líneas las necesidades de las mujeres que recurren a ella en busca de ayuda. Estas características son imprescindibles para poder ofrecer el estímulo y la confianza que las mujeres necesitan en este momento de su vida.

Marisa Drexler  
Doula profesional - Asesora en LM