

Doules: la maternitat (ben) acompanyada

Per Isabel Vidal i Anna Ortiz

Són a prop de les mares durant el primer temps de la maternitat, donant-los suport emocional i ajuda pràctica, i acompanyant-les en el seu camí personal.

Les formes d'entendre el món i les relacions humanes evolucionen ràpidament en aquest temps nostre. Els progressos científics i els mitjans tècnics actuals, si bé permeten afrontar nous reptes, també ens han conduït a un escenari nou i complex, sobretot pel que fa a la maternitat.

Nous temps, noves fòrmules

Els canvis socials comporten noves necessitats, i reclamen nous rols i funcions professionals que aportin respostes a la comunitat des de perspectives innovadores. La de les doules és una d'aquestes: són una nova resposta a la necessitat ancestral de les dones de sentir-se acompanyades en femení, protegides i cuidades per iguals, durant la maternitat.

La proximitat natural entre les dones s'expressava tradicionalment a través d'una xarxa invisible però molt eficaç d'ajuda i de transmissió d'experiències viscudes que protegia les noves mares deslliurant-les d'exigències externes perquè poguessin descansar, recuperar-se i tenir cura del seu fill. Actualment, aquestes xarxes s'han dissolt pràcticament del tot.

Les dones no deixem de ser mares, i hem treballat sempre, però potser mai no ho havíem fet en unes condicions externes professionals i social tan poc favorables a la maternitat, i en tanta solitud respecte a d'altres dones de la família i de la comunitat. Sovint, estem desbordades per falta de contenció, d'escolta i de suport permanent i discret. Comptar amb una doula és procurar-se un suport d'aquesta mena durant els inicis de la maternitat.

La doula acompanya la mare a l'hospital i a casa seva, adaptant-se a cada família i a cada situació.



Parlem de seguretat

Els recursos mèdics i tecnològics ens aporten una seguretat externa evident. Però és el respecte que obtenim per les nostres necessitats i decisions personals el que ens dona una autèntica seguretat interna. Amb atenció mèdica, però sense seguretat emocional, podem estar correctament ateses, però internament perdudes.

La seva presència ajuda a dissoldre angoixes, dubtes i sentiments confusos.

Amb seguretat externa i també interna és com podem endinsar-nos en la maternitat amb confiança, trobant la nostra pròpia manera de viure aquesta experiència.

La tasca de les doules parteix d'aquesta necessitat d'acompanyament femení com a factor de seguretat interna, tal com afirma la Organització Mundial de la Salut¹, i estudis recents que confirmen un millor desenvolupament del part quan la mare compta amb l'acompanyament d'una doula².

Una doula no és un luxe. Laura Gutman ho explica així: "Per què esperar fins el límit de les nostres capacitats? Hauríem de poder sol·licitar una doula a l'hospital, o en tornar a casa. Quan l'home reprèn la seva feina i sentim créixer un pànic sord impronunciable. Quan apareix la por o la sensació de perill. Quan el nadó plora i no és possible calmar-lo. Quan els pits ens fan mal, quan tenim ganes de plorar i plorar. Quan la solitud ho envaeix tot. Quan no sabem a qui preguntar o desconfiem dels consells. Quan sembla que ho estem fent tot a l'inrevés. Ring, ring, una doula a domicili, sisplau, ara mateix!".

Les doules, a la pràctica

- La doula té formació i experiència en embaràs, part, postpart, alletament, cures, primera criança. Sol formar-se en seminaris especialitzats (actualment, cap país de la CEE no compta amb una titulació reglada).
- Ofereix ajuda pràctica, acompanyament, suport continuat, contenció emocional i temps disponible.
- No realitza cap tasca d'atenció mèdico-sanitària. Les seves competències són l'atenció de les necessitats emocionals i de confort de la mare⁴, perquè es pugui dedicar en millors condicions al seu bebè.
- Té cura de la díada mare-bebè, però pot incloure tots els membres de la família, afavorint la seva participació, facilitant la comprensió del que està passant.
- Respecta sempre l'estil de vida i les opcions de criança de cada família, donant-li confiança perquè el visquin el millor possible.
- Comptar amb una doula no és una garantia de part ideal, però sí d'acompanyament permanent a la mare, passi el que passi.
- És un recurs personal amb una àmplia disponibilitat.
- La doula ofereix un servei professional, i cal informar-se de la seva experiència, disponibilitat, tarifes, possibilitats de desplaçament. Durant el servei, forma part del delicat procés de naixement d'una família, i cal valorar també l'empatia i la confiança que la mare hi pot establir.

La doula és experta en discreció, en detecció de necessitats ocultes i en mesures de confort.

A casa nostra, en els parts hospitalaris es contempla la presència d'un únic acompanyant, i això limita la presència de les doules, tot i que hi ha algunes diferències depenent dels centres. En el cas d'un part a casa, es pot comptar amb la doula en tot moment.

Cuidar la mare

Les mares hauríem de poder tenir resoltes les necessitats bàsiques d'alimentació, descans i cura personal, per sentir-nos en lloc segur. Aquestes condicions ens permeten travessar l'esgotament, la inseguretat i l'ambivalència de sentiments, reconèixer la nostra capacitat intuïtiva per a la criança i viure-la amb confiança i alegria.

Una mare desbordada per exigències i alienes al seu fill, o envaïda per visites i consells, pot tenir més dificultats per recuperar-se, per establir un vincle saludable mare-fill i per viure el postpart sense que esdevingui traumàtic. En canvi, la mare que és atesa i cuidada, pot submergir-se en l'atenció i la cura del seu bebè amb la intensitat pròpia del primer temps. Així ens podem deixar anar i lliurar-nos a tot el que ens passa amb l'arribada d'una criatura.

Acollir el que no veiem

Paraules o gestos poc sensibles durant una situació de gran vulnerabilitat com el part poden determinar la vivència que en te-

¹En les Recomanacions per a l'Atenció al Part Normal de l'OMS (Declaració de Fortalesa, 1985), s'assenyala el benestar emocional de la mare és un dels principals factors de seguretat en el part, i que un dels principers aconseguir aquest benestar emocional de la mare és que ella mateixa pugui escollir qui l'acompanya durant tot aquest procés.

²J. Kennell, M.H. Klaus, en l'estudi publicat a Mothering de Mother.



adequades per permetre que aflorin les vivències que les mares recents necessitem integrar i que no podem posar en paraules. Segons Laura Gutman, psicoterapeuta dedicada a la formació de doules, *“la doula interpreta l'experiència interior de cada mare, reconeix els canvis invisibles i tradueix en paraules la seva experiència del puerperi”*³.

Aquest subtils però sòlids fils de contenció i de seguretat que la doula teixeix i manté resulten especialment importants per moltes dones de la generació actual, que sovint no disposem de referents per la criança dins la família o en l'entorn proper. ●

Algunes mares han dit...

Vaig sortir de comptes. Estava neguitosa, i sentia la pressió familiar i la de la llevadora. La meua doula em trucava cada dia. En no ser ni una familiar ni cap metge implicat en el part, era quasi l'única que em donava serenitat i confiança. Tenia una visió centrada, i reforçava les coses positives de cada situació, cosa que jo necessitava, perquè estava molt vulnerable. Va ser un suport incondicional, ella podia entendre la situació, però no em volia convèncer de res: només estava disponible. Aquest suport em feia mantenir la confiança.

Núria, mare del Pol, BARCELONA

La doula estuvo conmigo cuando ya nació el bebé y cuando llegué a casa. Los primeros días tenía problemas para la lactancia, estaba agotada físicamente y en las emociones y sólo venían algunas visitas siempre rápido. Mi doula venía cada día y me escuchaba. Juntas podíamos ver opciones, me daba paciencia y confianza. Me apoyaba en cualquier decisión y así no había la angustia de estar haciendo todo mal, y hasta que Sarah se enganchó bien. Algunos días llenó la nevera, unos otros días me pude duchar y comer mejor, otros días sólo hablamos y me sentía mucho mejor de poder hablar y todo era normal aunque a mí me parecía horrible.

Jennifer, mare de la Sarah, BARCELONA

nim, i deixar una forta empremta posterior. Malgrat que la recuperació física pugui ser relativament ràpida, una complexa barreja de pensaments, emocions i estats anímics poden quedar latents i sense referents vàlids. La doula pot acollir els dubtes, neguits i sentiments confusos, tant els concrets com els que les

mares no podem reconèixer soles; és una bona escoltadora, i facilita un espai de confiança, confort i afecte, on és possible expressar-ho tot perquè no és qüestionat ni jutjat, sinó acollit, legítimat i retornat a la mare com una informació valuosa sobre el seu procés personal. La doula és hàbil fent les preguntes

Isabel Vidal i Anna Ortiz són doules

CONTACTE:
www.doula.cat
www.doulasbarcelona.org

PER SABER-NE MÉS:
www.doulasbarcelona.org
www.maresdoules.org

·Goer, Henci. *Guía de la mujer consciente para un parto mejor*. OB STARE, 2008
·Gutman, Laura. *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. RBA, 2006

³Gutman, Laura. Puerperios y otras exploraciones del alma femenina, p. 115.

⁴Goer, Henci. *Guía de la mujer consciente para un parto mejor*, p. 202.

⁵Goer, Henci. *Guía de la mujer consciente para un parto mejor*, p. 199