

# Què és una doula?



La paraula doula ve del grec antic, i significa **"dona que ajuda"**. Una doula és gairebé sempre una mare que acompanya a altres dones en el seu procés d'esdevenir mares. La seva tasca sobretot consisteix en donar suport pràctic i emocional durant la gestació, el part i el postpart.



Es tracta de facilitar que cada dona pugui connectar amb la seva pròpia capacitat innata per

ser mare, ja que sabem que una dona que es sent cuidada i recolzada estarà en les millors condicions per a tenir cura del seu nadó.

Les doules tenim preparació teòrica i pràctica: adquirim coneixements sobre la fisiologia de l'embaràs i el part, qüestions sobre alletament, criança, etc. A alguns països com Anglaterra i Estats Units, la formació dura fins i tot varis anys. Al nostre país, aquesta figura és encara poc coneguda. Pel que fa a la pràctica, el fet d'haver viscut el procés de l'embaràs, el part i el postpart dóna uns referents profunds que permeten transmetre seguretat a les altres dones.

## Què pot oferir una doula?

Bàsicament la doula ofe-

reix acompanyament i suport. Aquest moment vital d'una dona està ple de dubtes, inseguretats i novetats, que a vegades costa d'afrontar. Una característica d'aquest servei és que mantenim un fil constant de comunicació, i la mare sap que pot comptar amb la doula a qualsevol hora del dia o de la nit, tant si fem el suport abans del part com en el cas dels primers dies del postpart, per exemple.

A vegades les necessitats de la nova família poden ser pràctics, com anar a fer la compra, atendre a un altre fill, etc. i altres més de caire emocional, animar i reconèixer la gran tasca que està realitzant la dona que està criant al nadó, resoldre temes d'alletament, escoltar i acollir les tristors i preocupacions quan es senten desbordades emocionalment, etc. També és habitual a la nostra societat que simplement la família no disposa de persones properes per ajudar en els primers dies.

En el cas de dones que han viscut el seu part a l'hospital, també és útil el suport d'una doula a l'arribada a casa, per organitzar els primers dies i l'adaptació de la nova família a la llar.

## Quan sol·licitar una doula?

Hi ha molts moments en què es pot sol·licitar el servei d'una doula, i cada família tindrà necessitats diferents tot i que cal tenir present que no prenem mai cap decisió que pertoqui a professionals sanitaris: podem ser útils durant l'embaràs, en el part (tant si és a domicili com a l'hospital), i en el postpart.

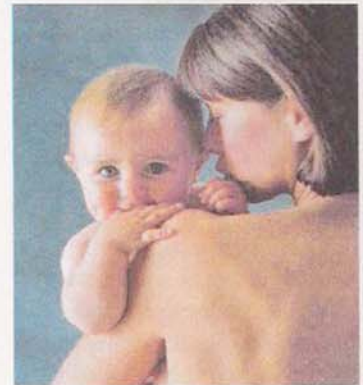
Més endavant, i ja de forma col·lectiva es pot participar al grup de criança que un cop per setmana oferim a Shen Girona, i que permet a les mares intercanviar impressions, compartir alegries i dubtes, etc. fent de la maternitat una experiència gratificant i enriquidora per a totes les mares.

Isabel Vidal



Isabel Vidal és mare de família i doula des de fa anys. Actualment, a més dels serveis a domicili per atendre dones abans, durant o després del seu part, condueix un grup setmanal de criança al centre Shen Girona.

Per a més informació sobre aquest servei: Podeu visitar les webs [www.shengirona.com](http://www.shengirona.com), [www.ednquem.com](http://www.ednquem.com) O bé trucar al 972 242 860 / 647 903 252



*"la mare sap que pot comptar amb la doula a qualsevol hora del dia o de la nit"*

**SHEN GIRONA**  
MEDICINA TRADICIONAL XINESA  
I BIORRESONANCIA QUANTICA

Problemes ginecològics  
Alteracions emocionals  
Molèsties digestives  
Doules: suport a l'embaràs  
Embolcalls terapèutics  
Test d'intolerància alimentària

C/ Pere Compte 17 - Girona  
Tel. 972 24 28 60  
[www.shengirona.com](http://www.shengirona.com)