

Doulas, guías en la maternidad

Son las acompañantes en el nacimiento de una familia. Las doulas se encargan desde tiempos antiguos de apoyar a las madres en la dulce pero difícil tarea de parir y criar a los hijos.

TEXTO SÍLVIA MARTY FOTOS ANA PORTNOY

Lidia quiso ser doula después de parir a su primera hija, Iris. La niña nació en una casa de nacimientos, con un parto natural cálido y armonioso, cuenta la mamá. «Recordar el parto me daba energía para superar los inconvenientes en la lactancia». Iris no cogía el pecho y, tras tres semanas interminables, sacándose leche cada dos horas, día y noche, Lidia llamó a una doula, siguiendo el consejo del centro donde nació su hija. Le contaron que son mujeres que prestan apoyo físico y emocional a las mamás. «Me costó mucho pedir ayuda, pero estaba desesperada y deseaba amamantar a mi hija. Ahora entiendo que a muchas madres les sea difícil aceptar que alguien las ayude».

Una doula la acompañó durante tres días. Iris aceptó el pecho primero con pezonera y después directamente, aunque como tenía ya un mes y se había acostumbrado al biberón, fue difícil habituarla al pecho. La doula la animó: «Sé que lo conseguí yo, pero la doula me ayudó a encontrar la confianza en mí misma, me recordó que yo podía amamantar a mi hija, me dio ternura, amor, sabiduría, palabras, experiencia, apoyo, confianza... todo lo que necesitaba para abrirme y recuperar mi poder de mujer».

El parto de su segunda hija, Violeta, fue por cesárea debido a una infección en la bolsa amniótica. Lidia ya era doula y deseaba un parto natural perfecto, por lo que la experiencia de la



EL NEXO ENTRE MADRE Y BEBÉ

La Naturaleza ha hecho del hombre un ser dependiente que necesita cuidados para sobrevivir. La doula ayuda a desarrollar y a disfrutar de ese instinto que une tan estrechamente a la madre con su hijo. En la foto, Vivi con su bebé Selma.

cesárea la «partió en dos», la bloqueó. De nuevo, «la doula me ayudó a sentirme viva, útil y capaz».

Ser doula no es una profesión nueva: de hecho, es una actividad tan antigua casi como la maternidad misma. El término *doula* designaba en la Grecia antigua a la esclava que ayudaba a la señora a parir. En Brasil y otros países de Latinoamérica las llaman *Acompañantes de parto*. En realidad, es la mujer que, con experiencia en el embarazo, parto y crianza acompaña a una madre y le da su apoyo afectivo, comprende sus necesidades en cada momento y ayuda a

la mamá a recuperar la confianza en su capacidad para parir, alimentar y atender a su bebé.

NACIMIENTOS QUE CAMBIEN EL MUNDO

Fanny es educadora de masaje infantil y mamá de una niña de seis años. Recuerda el parto de su hija como «sensual y muy emotivo» y define la lactancia como «larga y placentera». En la crianza contó con la ayuda de una amiga que le hizo de doula sin ella saberlo, y el asesoramiento de un médico naturista. «Cuando te conviertes en madre aparece un único tema de conversación: la vivencia de la maternidad. Fue en ese momento, oyendo historias y vivencias negativas del parto, la lactancia, la salud de los bebés... que me convertí en un bicho raro. Y me rebelé. Pensé que toda mujer tiene derecho a vivir un parto como el mío, a dar el pecho con tranquilidad, a ser feliz con su bebé. Descubrí que podía ser dou-

la madre aparece un único tema de conversación: la vivencia de la maternidad. Fue en ese momento, oyendo historias y vivencias negativas del parto, la lactancia, la salud de los bebés... que me convertí en un bicho raro. Y me rebelé. Pensé que toda mujer tiene derecho a vivir un parto como el mío, a dar el pecho con tranquilidad, a ser feliz con su bebé. Descubrí que podía ser dou-

Una madre bien cuidada, tranquila y motivada siembra la semilla de un adulto maduro, con gran capacidad para querer y ser querido

la y acompañar a muchas madres». El sueño de Fanny es ayudar a construir un mundo mejor, y hacerlo cambiando la forma de nacer y crecer.

Imma ejerce como doula desde hace más de tres años. Además, es coordinadora del grupo Mares Doules® de Barcelona y terapeuta de shiatsu. Para ella es muy importante «que todos los seres humanos sean recibidos de la forma más amorosa e íntima posible». Así, quien es recibido con amor sabrá transmitir amor. Quizás Imma sea, actualmente, una de las doulas en Cataluña que acompaña a más mujeres en el momento de parir, tanto en casa como en los clínicas privadas u hospitales públicos. «Ver cómo una mujer se da cuenta de que ella sola puede es una maravilla. De repente, se siente la mujer más importante y poderosa del mundo, su autoestima sube y el bebé siente la seguridad que la madre le transmite. Así crece una persona confiada y segura; la mamá siembra la semilla de un adulto maduro, con gran capacidad para querer y ser querido».

EL APOYO AFECTIVO NECESARIO

«El trabajo de la doula es cada día más necesario en nuestra sociedad, ya que las madres nos encontramos solas, infantilizadas, y a veces sin referentes para sentir que es posible transitar cada día hasta el final», dice Laura Gutman, una psicoterapeuta argentina que colabora en la formación de doulas en España y que creó la Escuela de Capacitación de Crianza, en Buenos Aires. Gutman alerta de que la pareja moderna, la mamá y el papá con uno o dos bebés, hace aguas por falta de ayuda familiar y social: «Esta familia nuclear, confinada en ciudades, se ha convertido en el peor sistema para criar niños». También lo expresa Mercedes Serrano, una comadrona de Guadalajara que inició la escuela Nacimiento en armonía, y fue cofundadora de la asociación Nacer en casa: «Las redes familiares, vecinales y de apoyo han desaparecido, a la vez que aparecen nuevos proyectos en nuestras vidas, estudios, trabajo, relaciones, ocio y cultura... La situación de aislamiento, desarraigo y soledad, el mantener a ultranza lo que llamamos «privado», encerradas en nuestro pequeño mundo, nos lo pone todavía más difícil». En los grupos de lactancia y crianza que dirige desde hace más de quince años ha observado que el apoyo, el «comadreo», es de gran ayuda para las mujeres, «les da alas, las mejo-



¿Cuándo llamar a una doula?

«¿Por qué esperar hasta el límite de nuestras capacidades?», se pregunta Laura Gutman. «Tendríamos que poder solicitar una doula en la clínica u hospital después del nacimiento. O al regresar a casa tras el parto. Cuando aparece el terror o la sensación de peligro y no nos creemos capaces. Cuando no sabemos a quién preguntar o desconfiamos de los consejos. Cuando la culpa y el desconcierto nos hacen creer que estamos haciendo todo al revés». De hecho, varios estudios constatan que el apoyo emocional de otra mujer durante el parto reduce su duración, la tasa de cesáreas y fórceps, así como el uso de epidural y analgesias. El acompañamiento posterior también reduce el número de depresiones posparto, aumenta el éxito en la lactancia y la satisfacción de la crianza.

ra, las hace reír más y mejor, llorar más y mejor». Este despertar lento se refleja también en las parejas que asisten a su grupo en el centro de atención primaria. Por ello, Mercedes ha emprendido la formación de doulas en su comunidad.

DE MADRE A MADRE

No hace tantos años que las mamás tenían a sus bebés en compañía de las mujeres de su familia, que las ayudaban en el trabajo del parto y la crianza del pequeño, recuerda Sheila Kitzinger, antropóloga, escritora y defensora del parto natural. Esas mujeres no estaban especialmente instruidas ni entrenadas, pero contaban con su experiencia. Aunque las doulas disponen de formación específica relacionada con el embarazo, el parto y la crianza del bebé, incluso nociones básicas de socorrismo obstétrico, su valor no está en la instrucción sino en su forma de ser. No sustituye ni a la comadrona ni al médico, no toma decisiones que no le corresponden: básicamente habla con las mujeres, de madre a madre, para facilitar el sinuoso camino que supone la crianza.

«Las mujeres necesitan el tipo de protección que les ofrece la presencia de una madre», asegura el cirujano y obstetra Michel Odent, pero recuerda que las madres de hoy están muy alejadas de sus propias madres. Éstas fueron precisamente las que incorporaron el biberón en la crianza de sus hijos, las que prefirieron los avances tecnológicos de los hospitales y pusieron el parto en manos de los médicos; las que insisten en que se está malcriando a los niños. Las nuevas mamás reciben consejos de su madre, de su suegra, de las vecinas y de las amigas, consejos casi siempre contradictorios, como explica Pili, una doula de Tarragona: «El mensaje subliminal es no sabéis ser padres, el bebé os manipula, tu leche no es lo bastante buena... Justo cuando la madre necesita saber que lo que hace con su bebé es correcto, sentirse mimada y recuperarse».

Las doulas asisten a las mujeres en una gran variedad de formas. Algunas de ellas son masajistas, profesoras de yoga, terapeutas corporales. Otras son consejeras de lactancia, auxiliares clínicas, enfermeras, educadoras... y también funcionarias, biólogas, amas de casa, pintoras, mamás a tiempo completo... Incluso, algunas doulas no son madres. Y es que, como asegura Pepi desde Canarias, «ser madre ayuda en esta tarea pero



no es imprescindible. Conozco hombres que tienen un hábil manejo de las emociones y dominan, de manera satisfactoria, las tareas de la figura del acompañante sin ser, obligatoriamente, el marido de la parturienta».

Marc y Raquel contaron con una comadrona y una doula en el parto de su hija. Marc recuerda que en todo momento se sintió muy acompañado, aunque él asumió también el papel de acompañante. La doula estuvo siempre presente, «pero su presencia no fue nunca invasiva, no era protagonista». Para él, la comadrona aportó determinación y profesionalidad, tomando las decisiones cuando era necesario tomarlas. «La doula ayudaba a la comadrona sin que ésta tuviera necesidad de explicarle nada, puesto que sabía lo que debía hacer. Traía agua, calentaba toallas, anotaba datos, preparó infusiones. Y siempre estuvo junto a Raquel. El soporte de las dos infundía tranquilidad». Marc reconoce que el parto es un acto femenino, pero que no se sintió incómodo ante la presencia mayoritaria de mujeres. «Afirmar que si hubiera estado acompañado por otro hombre me hubiera sentido más apoyado sería un error».

OFICIO CONSOLIDADO

La demanda de una doula que acompañe a la madre durante el embarazo, parto y/o posparto aumenta cada año en todo el mundo. En Estados

Unidos surgieron los primeros grupos de doulas en la década de los años 60 y hoy la doula ya es una figura acreditada y reconocida a todos los niveles.

La doula colabora con la embarazada para que viva su preñez de forma consciente, e informa de las distintas opciones de parto posibles, respetando los hábitos de cada familia y ajustándose a sus preferencias. Durante el parto, acompaña a la mujer tanto si se desarrolla en casa como si se ha elegido dar a luz en el hospital, y procura para la nueva familia el trato que desean. Incluso en los partos hospitalarios e instrumentalizados, la doula tiene reservado su papel: es la intermediaria

entre la madre y los profesionales, y su ayuda puede ser muy valiosa. Por ejemplo, después de una cesárea, ya que la madre necesita más descanso, la subida de la leche es más lenta... En el puerperio, su trabajo dependerá de lo que la familia requiera. La doula no es una «canguro», ni tampoco la encargada de la limpieza, ni la cocinera, aunque puede hacer todos esos trabajos y otros muchos si la mamá tiene la necesidad. Básicamente, la doula mimó a la mamá para que ésta pueda atender al bebé en las



CON EL PADRE

Los padres valoran positivamente la labor de las doulas en las primeras experiencias de familia.

mejores condiciones posibles. Siempre, con un objetivo muy definido. Su lema es «una mamá que se siente cuidada está también en mejores condiciones para cuidar a su bebé».

Encontrarás más información en la sección Integral Práctica