

Doulas, madres que cuidan de las madres

Cuando hablas con una doula, llegan a tus oídos palabras dulces cargadas de contenido amoroso, palabras que toda embarazada y toda madre recibe amablemente: acompañar, compartir, apoyo, comunicación, sostén emocional, ayuda y comprensión... Y es que su objetivo prioritario es mimar a la madre.

Durante el embarazo, muchas de tus amigas y familiares te habrán dado consejos sobre todo lo relativo a la gestación y te habrán hablado bastante sobre el parto. Algunas personas habrán conseguido ayudarte y otras te habrán puesto más nerviosa. ¿A cuántas de ellas quisieras a tu lado en el momento del parto? ¿Quién te aportaría la serenidad necesaria para vivir con plenitud el nacimiento de tu bebé? ¿Cuentas con alguien para que se ocupe de todo lo que necesites después?

Una doula puede ser de gran ayuda en la recta final de tu embarazo, en el momento del parto y también en los días posteriores, cuando la familia se adapta a la llegada del nuevo miembro. Veamos cómo y por qué.

¿Cómo dices que se llaman?

Se llama doula a la mujer que acompaña a la madre, que la cuida en ese momento tan trascendental de su vida. En general, una doula es también mamá y comprende las necesidades de la nueva madre. Las doulas ofrecen aquello que hoy tanta falta nos hace: tiempo, escucha, contención y atención a cada mujer concreta y a su bebé.

La palabra doula tiene su origen en la Grecia antigua donde se utilizaba para definir a la esclava principal de la casa que ayudaba a la señora en los partos. Significa "mujer que ayuda a la mujer". En Brasil y otros países latinoamericanos las definen como "acompa-»

EN SEGUNDO PLANO. La presencia serena y experta de una doula facilita el trabajo de la comadrona y consigue que la futura madre se sienta más segura.

La ayuda de las doulas, en cifras

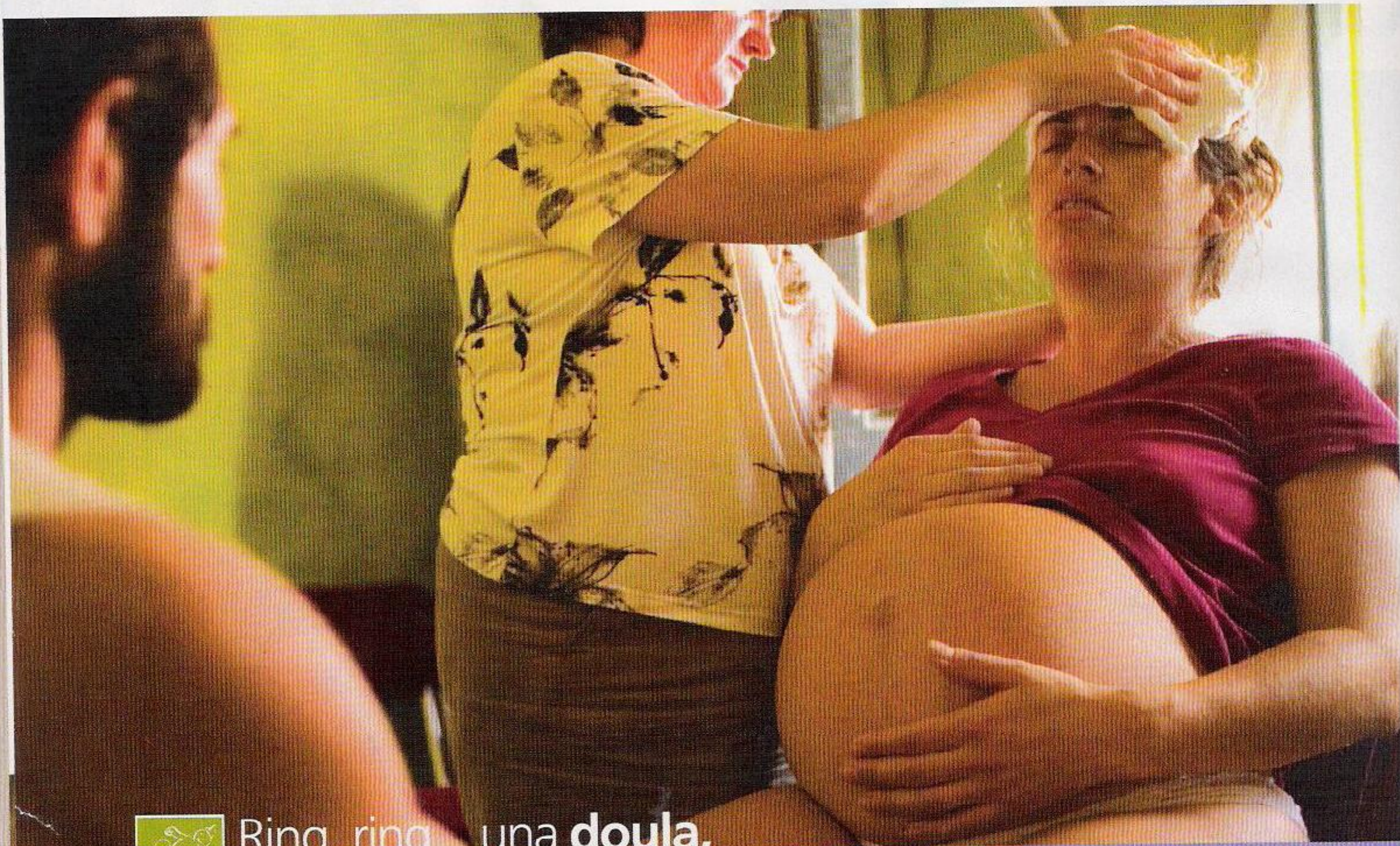
Un estudio de M. H. Klaus, P. H. Klaus y J. Kennell recogido en el libro *Mothering the mother* ("Mimando a la madre") demuestra que la presencia de la doula favorece:

- ✓ 50% de reducción de las cesáreas
- ✓ 25% de reducción en la duración del parto
- ✓ 60% menos de necesidad de anestesia epidural
- ✓ 40% menos de uso de oxitocina sintética
- ✓ 40% menos de instrumentalización del parto
- ✓ 40% menos de uso de analgésicos

➔ Además, se considera que el acompañamiento de la doula mejora el vínculo padres-bebé, genera menos problemas con la lactancia y menor incidencia de depresión posparto. Y, por supuesto, aumenta la satisfacción de la crianza. Al mismo tiempo, los bebés tienen mejor salud emocional.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), EN SUS RECOMENDACIONES PARA LA ATENCIÓN AL PARTO NORMAL (DECLARACIÓN DE FORTALEZA, 1985), DECLARA QUE EL BIENESTAR EMOCIONAL ES UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE SEGURIDAD EN EL PARTO, Y SEÑALA LA COMPAÑÍA DE UNA MUJER ELEGIDA POR LA MADRE COMO EL PRINCIPAL RECURSO PARA DICHO BIENESTAR.





Ring, ring... una doula, por favor, ahora

■ Según la psicoterapeuta Laura Gutman, "¿Por qué esperar hasta el límite de nuestras capacidades? Tendríamos que poder solicitar una doula en la clínica u hospital después del nacimiento. O al regresar a casa después del parto. Cuando el varón retoma su trabajo y crece un pánico sordo impronunciable. Cuando aparece el temor o la sensación de peligro. Cuando el bebé llora y no es posible calmarlo o tenemos la sensación de no ser capaces de tan desafiante hazaña. Cuando los pechos duelen, cuando tenemos ganas de llorar y llorar. Cuando el bebé está irritable. Cuando la soledad lo invade todo. Cuando no sabemos a quién preguntar o desconfiamos de los consejos. Cuando la culpa y el desconcierto nos hacen suponer que estamos haciendo todo al revés. Ring, ring, una doula a domicilio, por favor, ahora".

ñantes de parto", mujeres con experiencia en el nacimiento, que apoyan física y emocionalmente a otras mujeres, antes, durante y después del nacimiento de sus bebés.

En la sociedad actual, donde parece que no hay tiempo para reencontrarnos con nosotras mismas, donde predomina el valor de lo que haces en lugar de lo que eres, donde las mujeres nos sentimos muchas veces casi obligadas a ser súpermujeres... en este tiempo

UNA MANO AMIGA. Preparando baños de agua caliente, paños que refrescan o infusiones, las doulas son una gran ayuda cuando se inicia el trabajo del parto.

que nos ha tocado vivir, la ayuda práctica y emocional de una doula durante el parto y los primeros días tras él puede marcar la diferencia entre un comienzo agradable y una vivencia negativa.

El consejo de los expertos

"El trabajo de doula es cada día más necesario en nuestra sociedad, ya que las madres nos encontramos solas, infantilizadas, y a veces sin referentes internos o externos para sentir que es posible transitar cada día hasta el final", asegura Laura Gutman, una psicoterapeuta argentina que colabora en la formación de doulas en España y creó la Escuela de Capacitación de Crianza en Buenos Aires. Gutman alerta de que la pareja moderna hace aguas por falta de ayuda familiar y social: "La familia nuclear, confinada en ciudades, se ha convertido en el peor sistema para criar niños".

Otro experto, el doctor Michel Odent, obstetra de reconocimiento internacional, asegura que la demanda de una doula aumenta día a día "porque las mujeres necesitan el tipo de protección que les ofrece la presencia de una madre. Pero por distintas razones, hoy"

Una doula no toma *decisiones* por la madre sino que la ayuda a recuperar su *fuerza interior*, su seguridad, su capacidad para criar

en día muchas mujeres no pueden contar con su madre, y aunque el papá esté muy cerca, no puede ofrecer este tipo de ayuda".

En el momento del parto, el padre suele vivir intensamente las emociones de su mujer y sufre por ella y con ella. Pero unos días después del parto, el papá debe volver al trabajo y la mamá se queda horas y horas con su hijo, atendiendo solamente al bebé y lejos del mundo que sigue latiendo fuera, el que quizás le pareció hasta hace poco el único mundo real.

La esencia de su papel

Pero, ¿qué hace exactamente una doula? Debe quedar claro que no es una profesional sanitaria y nunca sustituye a un médico o a una comadrona. La mayoría tiene una formación no reglada y conocimientos sobre los cambios durante el embarazo, el proceso del parto, primeros auxilios obstétricos, curas posparto, el proceso de

amamantar, patologías propias de la partera y el bebé, problemas en la crianza, etc. Aunque lo más importante no es su formación sino su forma de ser y actuar. Seguimos con Michel Odent: "El futuro del fenómeno doula dependerá de cómo se interprete su labor. Si el acento se pone en su entrenamiento y no en su forma

de ser, será una oportunidad perdida".

Una ayuda, paso a paso

Una doula proporciona información, despliega ante la madre todo un abanico de posibilidades pero no escoge por ella, no le dice lo que debe hacer sino que la ayuda a recuperar su fuerza interior, su seguridad, su capacidad para gestar, parir y criar. Cada mamá puede pactar con la doula la ayuda que cree que necesitará. Y modificar sus demandas según se sucedan los días, o las horas...

■ **Asistencia en el embarazo.** Generalmente la doula conoce a la mujer (y a la familia) antes del parto, colabora con la

DISFRUTAR EL MOMENTO. Gracias a la doula, Cesc disfrutó del nacimiento de su hijo con tranquilidad, sin ocuparse de nada más que del bienestar de Montse.

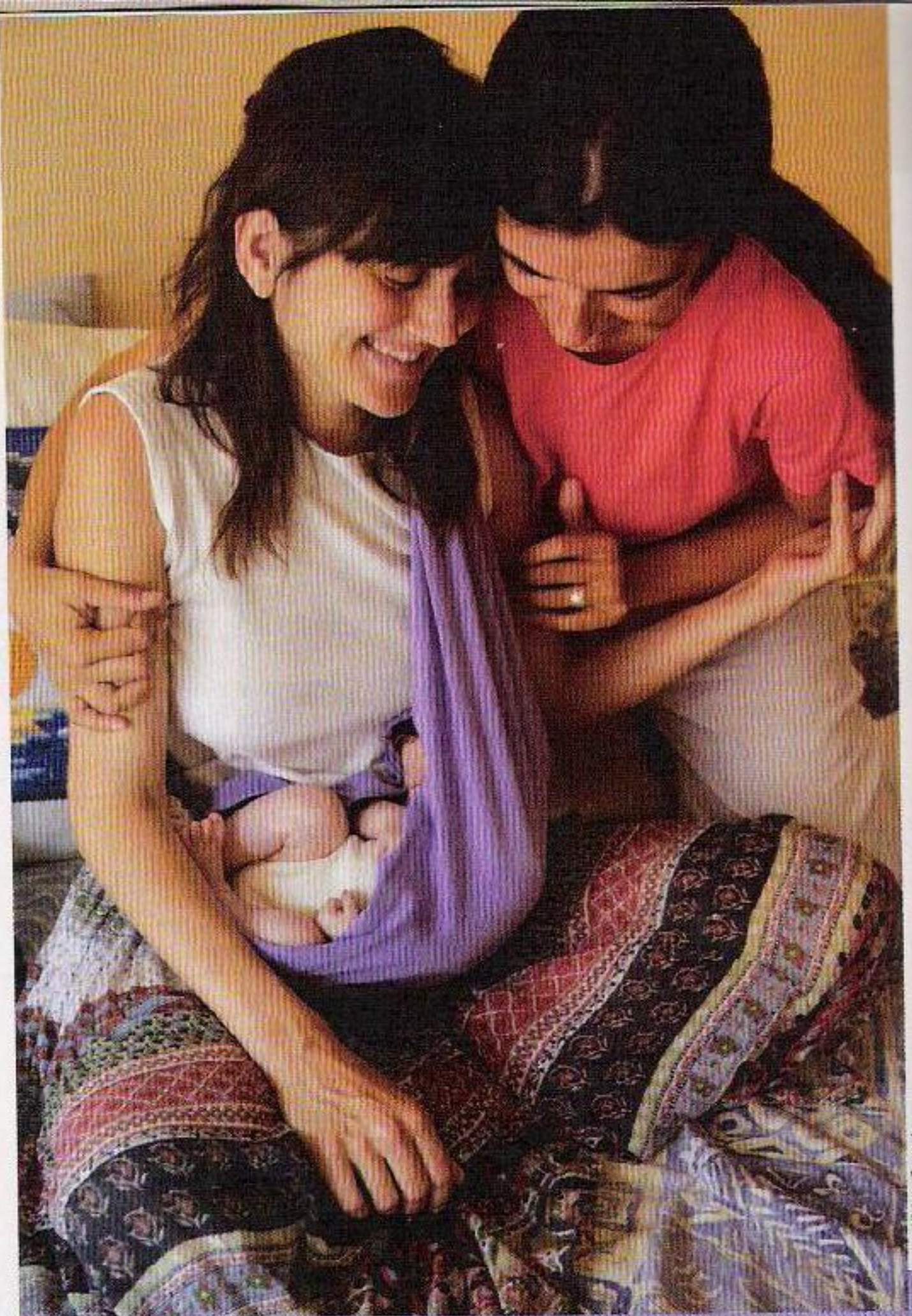


embarazada para que viva su embarazo de forma consciente e informa de las distintas opciones de parto posibles, respetando los hábitos y acorde con las preferencias de cada familia.

Quizás la pareja no tiene muy claro cómo va ser el momento de dar a luz y pueden planificar su plan de parto juntos. Tal vez deseen contar con alguien desde el primer momento tras la llegada del bebé. Ella puede orientarles sobre la nutrición necesaria en esta recta final, resolver sus dudas generales, dejar que compartan sus inquietudes, recordarles lo que necesitarán durante el parto y los primeros días del posparto y ayudarles a prepararlo.

■ **Acompañar el nacimiento.** Las doulas en España acompañan generalmente partos domiciliarios, pero cada vez más se reclama también su presencia en los partos que se producen en el hospital. Incluso muchas mujeres desean contar con ellas antes de ir hacia el centro hospitalario para que las acompañen durante las horas del parto. La doula puede ser de gran utilidad en esos momentos para ayudar con un masaje, preparar un baño relajante, organizar los últimos preparativos, localizar a la canguro del hijo mayor... Es decir, ocuparse de todo lo necesario para que la mujer pueda desconectar de su entorno y dedicar su energía a su cuerpo y a su bebé.

■ **Parto en casa** La doula ayuda a la comadrona, e incluso puede llegar antes que ella para acompañar y tranquilizar a los padres durante la espera, pues tiene conocimientos sobre el desarrollo del parto. Permanece a su lado en la dilatación, puede dar masajes para aliviar el dolor, preparar el entorno adecuado para parir... También puede ocuparse de un hermanito. En el parto, atiende a las indicaciones y demandas de la comadrona, permaneciendo en un discreto segundo plano. Inmediatamente »



GESTOS DE COMPLICIDAD. Durante el parto de Montse, Isabel le hizo masajes, fotos, puso música... y sin hacerse muy visible. "Fue como un ángel".

Silvia Cousté



Cuentan su experiencia

ANNA ORTIZ, mamá

"Antes de mi parto sentía que esa presencia continuada, discreta pero sólida, con un amor sin juicio ni exigencia, que me prestara apoyo emocional todo el tiempo, sin soltarme la mano pasase lo que pasase, era FUNDAMENTAL para mí para atravesar esa experiencia. Y durante el posparto necesité y obtuve igualmente un acompañamiento diario a mis altibajos, mis dificultades, mis avances, alguien que dio crédito y legitimidad a mis barullos internos y a mis derrumbes, que creyó y dio valor a todo, y que, además, me ayudó a encontrar mi propia confianza subrayando lo positivo de cada momento, día tras día."

Gracias a esta experiencia vital, Anna quiso convertirse también en doula, como les ha sucedido a la mayoría de las doulas que hoy están en activo.

Tel. 620 090 451 anna_ortiz@hotmail.com



PALOMA RODRÍGUEZ, Comadrona

Trabajando con doulas he comprobado como su presencia puede favorecer durante el parto que la mujer se sienta más segura y confiada. En algunos casos, nos ha ayudado a desbloquear un parto mediante una charla de mujer a mujer. En cuanto al marido, la doula puede echarle una mano en el acompañamiento a la mujer cuando el proceso se alarga y, puntualmente, también puede ayudarle con los niños y la intendencia. Para mí las doulas han sido compañeras (aunque no sean comadronas, si son profesionales) con las que he podido compartir los momentos a veces bonitos y a veces duros, y que me han proporcionado dos manos más cuando ha hecho falta. Con ellas me siento acompañada y apoyada, puedo descansar en algunos momentos y estoy más tranquila, porque en caso de que surgiera alguna complicación disponemos de una profesional más. palroal@hotmail.com

después, acomoda a la madre y al bebé, le prepara infusiones, hierbas para curar un posible desgarro, ayuda en la limpieza de la casa y la comida, etc.

Parto en el hospital La doula realiza el papel de intermediaria entre la pareja y el personal sanitario, velando para que se respeten los deseos de la madre. Su trabajo consiste en humanizar el parto, especialmente en aquellos hospitales con mucho volumen de personal y nacimientos, donde puede que te lleguen a ver varias comadronas o médicos. Incluso en caso de que la madre deba ser sometida a una cesárea, la doula se queda con el padre y el resto de la familia, y les mantiene al corriente de todo lo que está sucediendo y los pasos a seguir.

■ **Los "días después"**. El posparto, el puerperio, los días que siguen al nacimiento, da igual el nombre que le demos. Los primeros, días de visitas sociales y compromisos; los demás, días de soledad. Las mujeres reciben consejos de su madre, de su

UN APOYO EN LA LACTANCIA. "Samuel perdía peso y a mi alrededor decían que mi leche no era buena. Con la ayuda de la doula, los temores fueron desapareciendo".



Saber más

DÓNDE BUSCAR UNA DOULA

www.doulas.es

En esta dirección encontrarás un listado completo de doulas en España, por comunidades autónomas.

CURSOS DE FORMACIÓN

En general, todos se imparten en fines de semana, y tratan temas de:

- embarazo
- fisiología del parto
- relación con los profesionales sanitarios
- soporte emocional a la mujer
- necesidades familiares y del recién nacido
- pruebas neonatales
- lactancia
- sueño infantil
- apoyo en la crianza

EN MADRID:

2 módulos, teoría y práctica

915 534 751

nubesverdes@hotmail.com

EN BARCELONA:

7 módulos durante el curso

2007 / 2008

immasz@maresdoules.org

suegra, de las vecinas y de las amigas, y casi siempre son contradictorios, provocando mucha inseguridad en la nueva mamá, que se desborda aún más de lo que está.

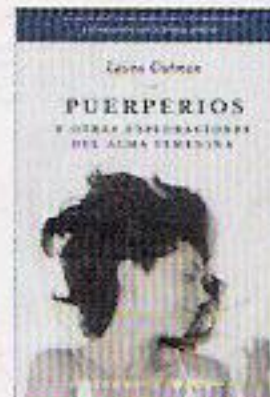
"La ayuda concreta, la asistencia y el acompañamiento efectivo durante el puerperio no es un lujo sino una prioridad que todas las mujeres merecemos", insiste Laura Gutman. Y es que, como reza el

lema principal de toda doula, "la mujer que se siente cuidada está en mejores condiciones para cuidar de su bebé". La doula visita a la mamá en las dos primeras semanas tras el nacimiento, y realiza atención telefónica permanente.

Libros



● LA MATERNIDAD Y EL ENCUENTRO CON LA PROPIA SOMBRA. LAURA GUTMAN. De RBA Integral



● PUERPERIOS Y OTRAS EXPLORACIONES DEL ALMA FEMENINA. LAURA GUTMAN. De RBA Integral

Su auge en el mundo

La demanda de una doula que acompañe a la madre durante el embarazo, parto o posparto aumenta año a año en todo el mundo. En los Estados Unidos surgieron los primeros grupos de doulas en la década de los 60 y hoy es una figura acreditada. Existen muchas asociaciones oficiales, tanto a nivel nacional como por estados, que ofrecen formación y recursos para doulas, y un completo listado para las familias que requieren una. Desde 1992, la organización Doulas of North America (DONA) agrupa más »

Doulas por vocación



ANNA TUULIKKI 696 362 821 - <http://doulatk.blogspot.com/> - www.donesdoules.org

"Cuando mis hermanos y yo éramos pequeños íbamos a menudo a la playa; nos gustaba mucho. Además, yo tenía verdadera pasión por ver *mujeres embarazadas*, me encantaba ver sus barrigas, así que cuando conseguía ver una en bikini intentaba imaginarme cómo estaba colocado el bebé allí dentro.

Más adelante, mi hermana mayor se quedó embarazada y me hizo el regalo de invitarme a su parto. Fue una experiencia maravillosa. Durante su embarazo, la médico que la controlaba me enseñó cómo le tocaba la barriga y yo repetía sus gestos. No puedo expresar lo que sentí esa primera vez que pude tocar una barriga; ya tenía conocimientos de anatomía y sabía qué tocaba. *Fantástico*. En el posparto la cuidé y tuve la oportunidad de dar a mi hermana un espacio y un tiempo para que la diada madre hijo se conociera y reconociera. Transcurrido un tiempo, tal vez un año, supe que lo que yo había hecho en el parto de mi hermana era algo que hacían unas mujeres llamadas doulas y me interesé por profundizar en el tema y formarme."



ISABEL VIDAL 647 903 252 - ciudadanadelaterra@gmail.com - www.eduquem.com

"Cada familia vive de modo diferente la llegada de un bebé y mi tarea consiste en permanecer a la escucha y ofrecer a los padres las distintas posibilidades que existen. Estando cerca de las familias *se aprende humildad*, respeto, silencio y desapego. Sólo desde estas actitudes puedo sostener a una mujer que se ha convertido en madre.

Las doulas son necesarias para desmitificar algunas cuestiones relacionadas con la maternidad. Y vienen muy bien a las familias porque son un par de manos más a la hora de organizar la logística familiar. Tener a una doula cerca también puede ayudar a resolver muchas soledades y angustias. En los pospartos, con frecuencia apoyamos a la madre en situaciones complicadas, tristezas profundas que se encuentran en la parte *"oscura"* de la maternidad, y la acompañamos hasta encontrar sus propios recursos."



ANA BERGARETXE 635 202 344 - llargorri@yahoo.es

"Desde mi primer embarazo me ha atraído como madre y mujer todo lo que rodea a maternidad, parto, educación y crianza. Una comadrona me comentó que no todas las que se interesan por la maternidad tienen que ser personal sanitario dedicado al parto y al embarazo, sino que hay muchos más campos que abordar. Personalmente me interesa más el mundo sensitivo y sensible de la mujer que se convierte en madre: sus experiencias, sus miedos, sus dudas, su búsqueda... Yo veo el parto como el principio de un viaje fantástico.

Pienso que cada una tiene dentro una doula *personal e intransferible* que puede desarrollarse de diferente manera, de una manera única e irrepetible por cualquier otra mujer. Mi doula interior busca la empatía, el estar ahí cuando alguien necesita un abrazo o una palabra amable, dos manos para acunar al bebé cuando la madre precisa ducharse o una ayudita con la casa. Esa es la unión de los que se *sienten en el mismo barco*, algo invisible e inquebrantable y que da fuerzas para seguir adelante por el camino que estimas más correcto."

En España *todavía* no son muchas pero en países como Holanda la *sanidad pública* costea su presencia en el parto y el posparto en casa

Michel Odent y la experimentada doula Liliana Lammers, que han dejado huella en Inglaterra y Francia. En Holanda, donde el parto en casa está muy extendido, la sanidad pública cubre el coste de una comadrona y una doula. En España su historia es mucho más reciente, data de finales de la década de los 90.

de 5.500 doulas, formadas específicamente y con licencia de doula de parto o de posparto.

En Brasil y Argentina cuentan con el apoyo de profesionales como el doctor Ricardo Herbert Jones, ginecólogo, obstetra y homeópata en Porto Alegre, o la psicoterapeuta Laura Gutman, en Buenos Aires. En Europa este movimiento está creciendo de la mano del doctor

A pesar de la juventud del movimiento, su crecimiento es sólido: cada año se organizan encuentros a nivel nacional y en algunas comunidades, como en Cataluña, las doulas se reúnen periódicamente para compartir experiencias y realizar formación continua. También participan en grupos de preparación al parto y realizan el seguimiento de la familia si es necesario. ■

Silvia Marty