

# Las “doulas” te ayudan a SER MADRE

Estas mamás experimentadas brindan su experiencia y consejo a las nuevas madres inexpertas.

TEXTO: MAITE VOCES CALVO.

**D**ice un refrán africano que “para criar a un niño hace falta toda una tribu”. En otras culturas así continúa siendo, pero en la nuestra las cosas han cambiado mucho. Según revela un estudio de la Red de Investigación de Salud y Género de Granada, “son muchos los cambios que ha experimentado nuestra sociedad, y repercuten directamente en la capacidad de afrontar la maternidad. Antes las mujeres podían contar con redes femeninas de ayuda, con la colaboración de las generaciones mayores, y con un entorno urbano más estable, seguro y manejable”. Muchos expertos atribuyen el aumento de la violencia infantil y juvenil al insuficiente “maternaje” y presencia

de los padres. Si el tiempo de convivencia de los padres con los niños se ha reducido por el actual estilo de vida, es necesario que durante el tiempo que el bebé comparte con la madre, ella esté emocionalmente disponible, y eso es más fácil si se siente segura, confiada y apoyada.

## Una nueva figura: la *doula*

Taina tiene 28 años y vive en Gerona. Todavía amamanta a su bebé de siete meses. Cuando decidió tener un hijo no tenía referencias. “Tenía muchas preguntas sin respuesta, me sentía sola y en los controles rutinarios no había sitio para mis dudas; sentía que sobraba como madre”.

Según los doctores Klauss y Kennel, que llevan más de treinta años investigando los efectos del entorno so- ▷





ENTREVISTA  
ISABEL VIDAL, "DOULA"

## SIEMPRE JUNTO A LAS NUEVAS MAMÁS

Una *doula* es una madre que ha pasado por el proceso de parir, amamantar y criar, y que ofrece ese conocimiento, como profesional, a otras madres que lo necesitan. "Ofrecemos apoyo emocional y logístico (no tenemos formación sanitaria).

**Ayudamos a** disolver las angustias que van surgiendo. A veces por teléfono o tomando un té en casa. Ayudamos a prepararlo todo para el parto y lo que surja después".

Cuando tuvo a sus hijos, Isa designó a sus hermanas para ayudarla en el embarazo y postparto. "Me di cuenta de que habían sido *doulas* sin saberlo. Después, vi en mi entorno a muchas madres con la misma necesidad. Comencé ayudándolas como madre experimentada, y, más tarde, me hice profesional."

**En Bélgica, EE. UU. o Reino Unido,** la *doula* es muy respetada. Pueden acompañar a las mamás en el hospital, o si la madre da a luz en casa asistena la matrona: "Desde prepararle un baño hasta atender a los otros hermanos o tranquilizar al padre". Tras el parto, ofrecen asistencia a domicilio y por teléfono "para hablar sobre las dudas que surgen en la lactancia, los sentimientos, el comportamiento del bebé..., o incluso para quedarse con el recién nacido y que la madre pueda descansar o salir un rato".



EXPERIENCIA  
CENTRO DE SALUD

## UN LUGAR DE AYUDA Y ENCUENTRO

Cada lunes y cada viernes un grupo de madres viene con sus bebés al Centro de Salud de O'Donnell, en Madrid.

**Charlan y comparten** experiencias, aclaran dudas y aprenden a dar masajes a sus bebés con Encarnación. Después de amamantar, Maite les enseña ejercicios de recuperación del suelo pélvico. Encarnación Generoso y Maite Gijón son matronas, pioneras en la atención a madres en Atención Primaria. Comenzaron en 1993. La gimnasia postparto fue un medio para llegar a problemas de angustia y confusión, y propiciar la creación de una red de apoyo entre madres en su mismo barrio. "Es como una terapia de grupo. Aquí se dan cuenta de que no están solas ni son raras, que tienen dudas y sentimientos parecidos. Compartir experiencias les da seguridad y confianza".



Después vieron que algunas madres no se relacionaban con los bebés. Para Maite, "los partos hospitalarios no favorecen el desarrollo del vínculo afectivo madre-bebé, aunque algunos hospitales comienzan a ser más respetuosos con ese vínculo y favorecer la lactancia". **Otra causa es** la información errónea, como que coger y tocar al bebé es negativo y le malcría". Maite y Encarnación crean un espacio en el que las madres pueden recuperar en compañía la confianza en su sabiduría interna. Encarnación les habla de lo importante que es tocarles y hablarles. "El masaje es una vía para ir más allá, a la relación profunda entre mamá y bebé. Es una terapia que les ayuda a desdramatizar, a conocer mejor a sus hijos y a sí mismas".

## EL APOYO a las madres revierte en los niños que crecen sanos en el aspecto emocional

cial sobre madres y bebés, "la soledad de la madre incide en el índice de partos complicados. La depresión postparto y la relación deficiente de la madre con el bebé se deben en gran medida a la falta de apoyo en su entorno. Una doula provee de apoyo emocional y asistencia práctica a la mujer antes, durante y después del parto. Esto reduce las complicaciones, previene la depresión postparto y mejora la relación madre-bebé, lo que repercute en la salud social".

**Nuevos retos, nuevas fórmulas**  
Otro factor de soledad y de desarraigo es el cambio en el enfoque de la





maternidad por parte de la generación anterior a la nuestra. Para Mónica, de Barcelona, monitora de La Liga de la Leche, "las mujeres de la generación anterior no daban el pecho, y tenían unas costumbres que ahora cuestionamos. Tenemos que buscar la información en otros sitios". Pero fuera hay un bombardeo de datos que puede provocar confusión. "Con tanta información contradictoria –continúa Mónica–, me sentía perdida. Las madres de la Liga de la Leche me dieron confianza. Veía lo que hacían y funcionaba". La Liga de la Leche proporciona ayuda de madre a madre basada en las experiencias compartidas. Mónica decidió hacerse monitora y ayudar a otras madres en la misma situación. "Nos reunimos una vez al mes y doy orientación por teléfono a las que lo necesitan sobre lactancia, sobre la vuelta al trabajo... y apoyo emocional en todo lo que va surgiendo en el día a día".

También en el Centro de Salud de la calle O'Donnell de Madrid, la matrona Encarnación Generoso explica a un grupo de madres cómo dar masajes a sus bebés. Marina la escucha en silencio mientras describe un círculo alrededor del ombligo de su hijo. La sala es cálida, con ventanales que dan a un patio luminoso. Los bebés están desnudos y tranquilos. "Habla-dles y miradles a los ojos: ellos sienten y entienden lo que les decís". Todas hablan suavemente a los niños. Marina me explica lo importante que ha sido para ella venir aquí, hablar con otras madres y compartir experiencias. "Fuera nos sentimos solas. Todo va muy deprisa y no hay espacios para compartir experiencias. El apoyo de la pareja, a veces, no es suficiente. Necesitamos hablar con otras madres, ver que todas tenemos los mismos problemas o dudas. Por eso, venir aquí nos genera mucha confianza, seguridad y alegría". ▷



**LA MUJER** que va a dar a luz debe contar con una red completa de apoyo

#### Hablan los expertos

Para la autora de "La revolución del nacimiento", Isabel Fernández del Castillo, "la maternidad necesita de una red cotidiana de apoyo social y emocional, y el modo de vida actual no los brinda: las ciudades son grandes y despersonalizadas, no hay a mano madres experimentadas, porque a su vez trabajan o viven lejos. Son necesarios centros en cada barrio donde las madres puedan encontrarse, compartir información y experiencia y crear sus redes de apoyo".

Las nuevas redes de ayuda madre-madre, los grupos de lactancia y crianza y las *doulas* ofrecen lo que la es-

tructura social ya no proporciona. Para Klaus y Kennel, "el trabajo de las *doulas* es la tarea que tradicionalmente realizaban otras mujeres de la familia o del vecindario, como se hace en muchas culturas todavía".

Para Taina todo cambió cuando contrató a una *doula*: "Isa siempre estaba ahí cuando la necesitaba, me anticipaba los cambios que se iban a producir en mi vida. En el parto fue la primera en llegar, me preparó un baño, me decía cosas que me relajaban, me ayudó con la lactancia... Sigo llamándola cuando lo necesito".

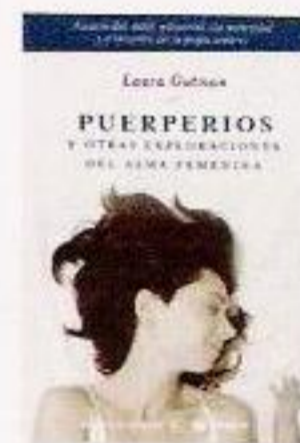
En algunos países, como Holanda, las matronas atienden a la madre a domicilio, y las *doulas* son pagadas por la sanidad pública. Para Encarnación Generoso, "los grupos de crianza tienen una ventaja: la madre sale de casa y se relaciona con otras madres. Es importante poder elegir". ■

## PARA SABER MÁS

### • LIBROS

"PUERPERIOS Y OTRAS EXPLORACIONES FEMENINAS", Laura Gutman, Editorial RBA.

"BÉSAME MUCHO", Carlos González, Editorial Temas de Hoy.



### • SITIOS DE INTERÉS

**GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA**  
Directorio de grupos. Web de la Asociación Española de Pediatría.  
[www.acpod.es/lactanciamaterna/grupos.htm](http://www.acpod.es/lactanciamaterna/grupos.htm)

#### PORTAL DE DOULAS DE ESPAÑA

Nombres y contactos, información sobre cursos y actividades, etc.  
[www.doulas.es](http://www.doulas.es)

#### ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MASAJE INFANTIL

Información sobre talleres para madres y profesionales.  
[www.masajoinfantilaemi.org](http://www.masajoinfantilaemi.org)