

Mares Doules

un camí cap a un naixement més conscient

Per **Sílvia Marty**
Periodista

En la societat postindustrial, el fet del naixement està supervisat per especialistes i envoltat de tecnologia que, amb l'objectiu de controlar el procés per evitar o detectar possibles complicacions, dificulta que les mares gaudeixin amb plena consciència de l'embaràs, el part i la criança dels seus fills.

En els darrers anys, però, hi ha moltes parelles que opten per donar la benvinguda als seus fills d'una forma més conscient, sense medicació, sense monitorització fetal, en un entorn íntim i càlid, amb l'acompanyament d'una llevadora i, cada vegada més, d'una doula.

A Anglaterra tots els diaris es van fer ressò de les opcions alternatives escollides per personatges populars: l'actriu Kate Winslet va parir amb una llevadora independent i acupuntora, la model Kate Moss va donar a llum a l'Hospital de St John i St Elizabeth, una clínica privada a Londres que promou el part natural. Aitana Sánchez-Gijón va crear polèmica en tenir el seu primer fill, prematur, en un part a l'aigua; pel segon va escollir la mateixa clínica especialitzada en part natural. L'escriptora Lucía Etxebarria va consultar vint ginecòlegs fins que en va trobar un que es va comprometre a no practicar-li l'episiotomia (1). Alguns obstetres parlen d'una revolució en el naixement i aplaudeixen que les famoses apostin per aquesta via i se'n faci tant ressò com sigui possible. Si el naixement conscient és una nova moda, aleshores, benvinguda sigui!

Els mitjans de comunicació també han recollit les experiències de parteres que han estat acompanyades per una doula, una altra mare experimentada que dóna suport emocional i pràctic en l'embaràs, part i postpart. És una evidència creixent i demostrada que el suport d'una altra dona durant el procés del naixement és beneficiós per a aquest.

"Al llarg dels segles, les dones han tingut una altra dona al costat en el moment de donar a llum", diu Sheila Kitzinger, "no dones especialment instruïdes, senzillament dones que han tingut fills i poden ésser amb elles en el procés de parir" (2). Diversos estudis mèdics conclouen que la presència d'una doula és la millor garantia de tenir, avui dia, una experiència de part no traumàtica (3). Això es tradueix en menys sensació de dolor, menor freqüència de cesàries i altres intervencions com fòrceps o ventoses durant el naixement, i, en general, un record més agradable de tot el procés.

Fins no fa tants anys, les dones tenien a prop seu la seva mare, la seva àvia, algú ben proper a la família que havia viscut l'experiència del part. Avui, en canvi, la família nuclear està ben sola.

La situació de les doules al món i a casa nostra

Als Estats Units, les doules es preparen i estan acreditades per una organització central coneguda amb el nom de "Doulas of North America (DONA)", que agrupa 4.300 membres. En aquest país els primers grups de doules van sorgir a la dècada dels 60. A Anglaterra existeix el grup Doula UK, que prepara doules i treballa conjuntament amb llevadores per establir codis de conducta i procediments (4). A Holanda,

Carinne Malet



(1) <http://www.clubcultura.com/clubliteratura/clubescritores/luciaetxebarria/parimos.htm>.

Podeu consultar l'escrit complet de Lucía Etxebarria titulat "Nosotras parimos pero no decidimos", on explica la seva experiència i analitza els protocols hospitalaris respecte al part.

(2) Recollit en l'article "Guardian angels", per Lucy Atkins, publicat a The Guardian, 30 set. 2003. Sheila Kitzinger és antropòloga i autora de 17 llibres sobre sexualitat, embaràs i part. Per conèixer la seva obra consulteu la web: www.sheilakitinger.com

(3) Estudis recollits al banc de dades www.cochrane.es, una web especialitzada en els estudis que mostren els beneficis i riscos dels processos mèdics.

(4) Ídem nota 2. La web de les doules d'Anglaterra és www.doulas.org/uk

La doula reconeix que el naixement és una experiència clau que la mare recordarà sempre, i protegeix aquesta memòria.

La presència d'una doula és la millor garantia per viure un part no traumàtic, amb menys intervencions mèdiques.

Bèlgica, Alemanya... la doula també té una posició reconeguda i normalitzada i sovint el seu cost és assumit o retornat per l'assistència sanitària social.

A Catalunya la història de les doules és molt més recent: a finals de 1999 es va realitzar a Barcelona el primer curs de formació de doules i es va constituir l'Associació de Doules. Elles es defineixen així: "Les doules som mares que hem passat pel procés de parir, alletar i criar el nostre fill amb el convenciment que hi ha una altra forma de viure la maternitat. Aquest primer impuls ens ha mogut a crear un equip dedicat a donar suport a les mares en un moment tan meravellós i únic com és de donar vida a una altre ésser i ajudar-lo a desenvolupar-se i créixer amb alegria" (5). La doula reconeix que el naixement és una experiència clau que la mare recordarà sempre, i la seva feina es dirigeix a protegir aquesta memòria.

Per què augmenta dia a dia la demanda d'una doula?, "Perquè les dones necessiten el tipus de protecció que els ofereix la presència d'una mare. Però per moltes raons, en els nostres temps moltes dones no poden comptar amb la seva mare i el pare del bebè no pot oferir aquest tipus de suport. És per això que es necessiten les doules", respon Michel Odent, obstetra amb reconeixement mundial que va introduir el part a l'aigua a l'hospital estatal de França (6). També és seva l'afirmació que "el fenomen doula es pot presentar com un aspecte del redescobriments de la partera autèntica" (7).

Tot i que la doula mai no substitueix un professional sanitari, la formació teòrico-pràctica és útil i imprescindible per poder acompanyar la dona i la nova família en una de les experiències més meravelloses de la seva vida. La doula ha de tenir coneixements dels canvis en l'embaràs, nutrició, el procés del part, socorrisme obstetríic, cures postpart, alletament, patologies pròpies de la partera i del nadó i criança del recent nascut.

Des de gener de 2004 fins avui, 75 dones han assistit als cursos de formació de doules que s'imparteixen al centre Marenostrium, a Barcelona, organitzat pel grup Mares Doules®. Són dones d'arreu de l'estat espanyol, i també dones estrangeres que resideixen a Catalunya. Algunes d'elles són llevadores o professionals de l'àmbit de la salut pública, terapeutes de ioga, shiatsu, massatgistes, etc.; altres són mares que desitgen adquirir més coneixements per exercir una maternitat més conscient i responsable.

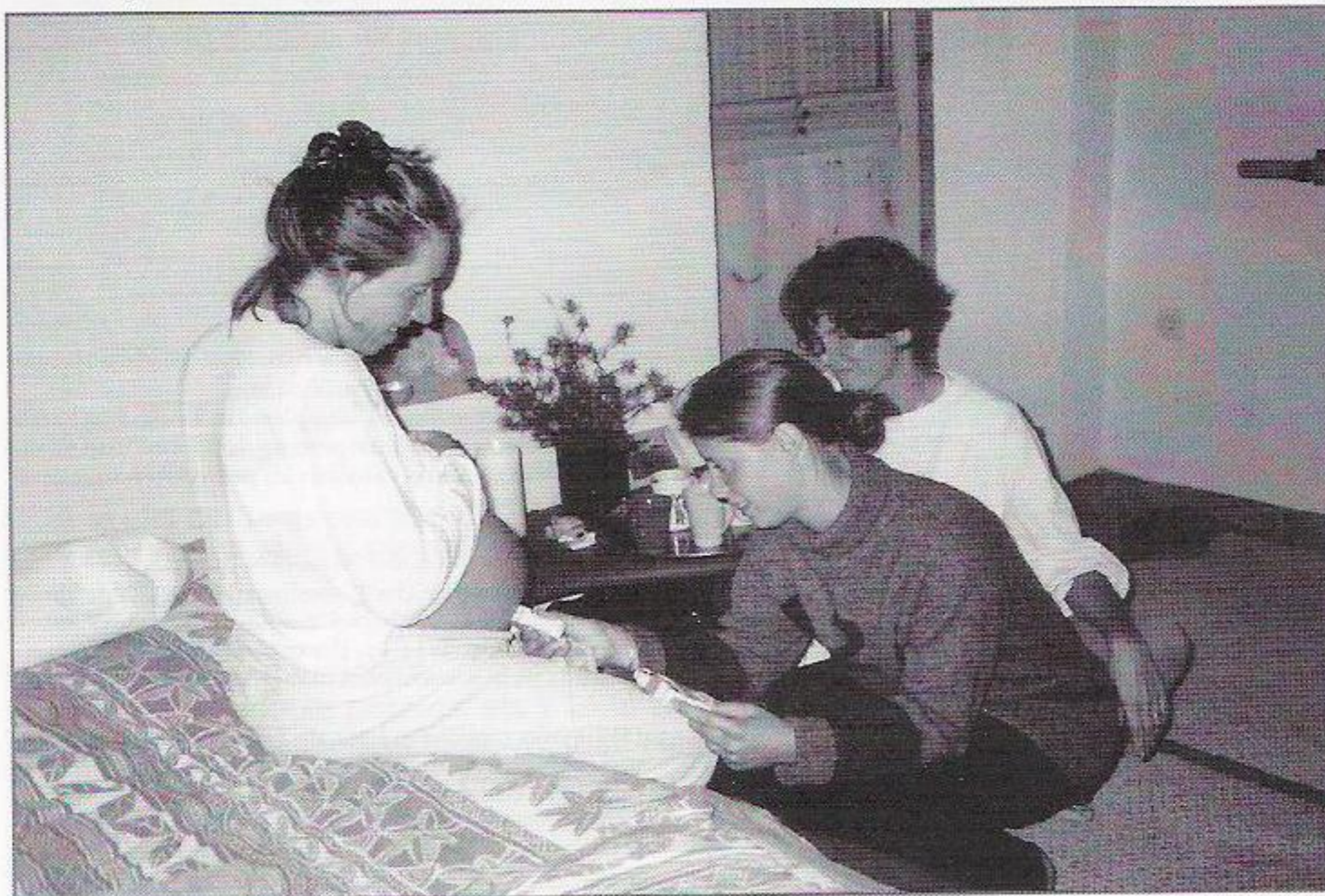
Actualment les doules, a Catalunya, realitzen tres cursos de formació: amb l'obstetra Michel Odent i l'experimentada doula Lilianna Lamers, amb la metgessa de família i homeòpata Ortrud Lindemann i amb la psicoterapeuta familiar Laura Gutman. Per tal que els grups de Mares Doules reconeguin una dona com a doula cal que aquesta hagi seguit una formació (els cursos actuals o els anteriors, o estudis als Estats Units, Anglaterra...) i hagi assistit un part i/o postpart en dues ocasions.

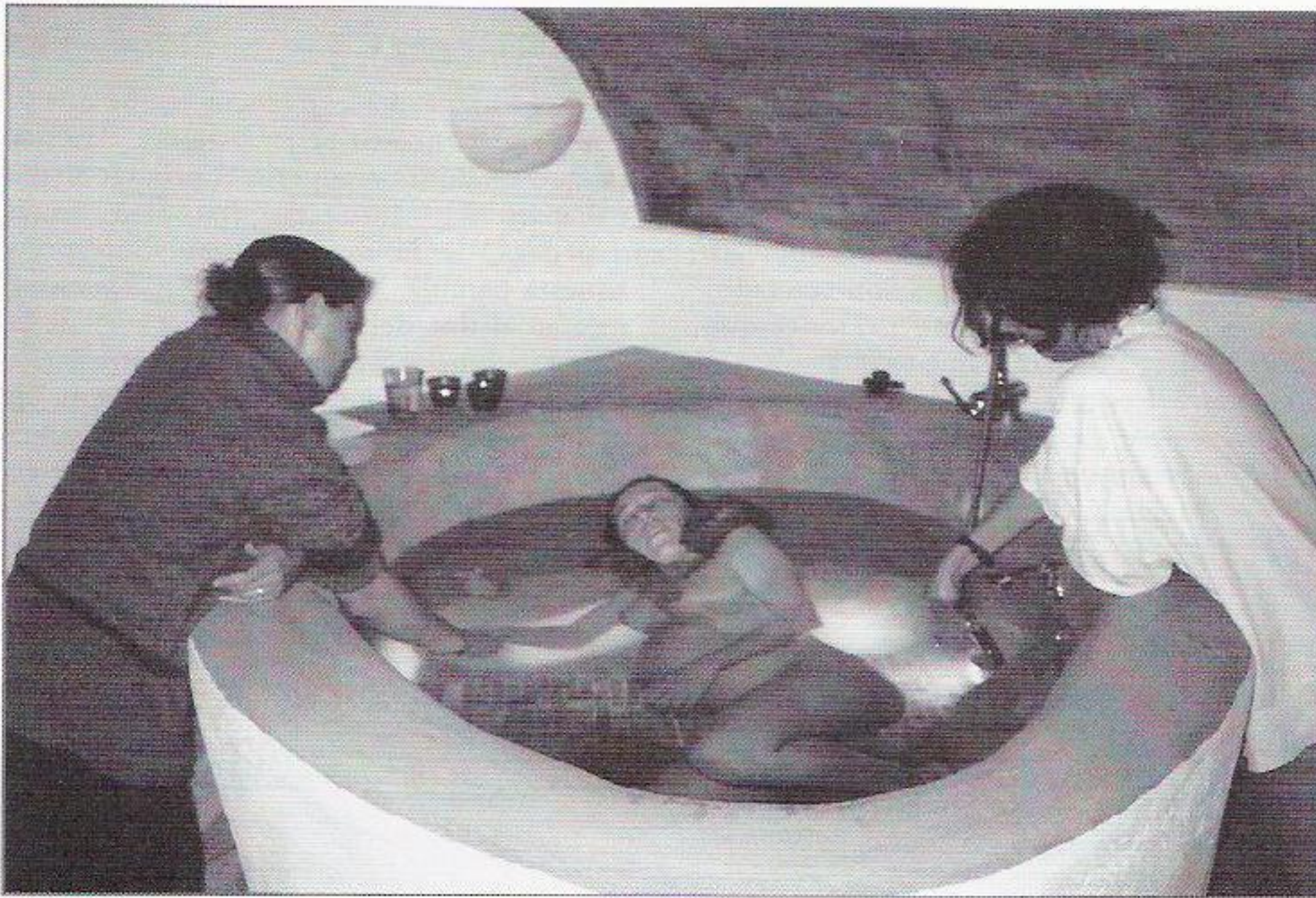
(5) De l'article "Doules, madres que ayudan a madres", de les Mares Doules.

(6) Michel Odent és autor d'una cinquantena d'escrits científics i onze llibres, i fundador del "Primal Health Research Centre" (Centre d'Investigació en Salut Primal) a Londres.

(7) "El grangero y el obstetra", Michel Odent. Editorial Creavida, 2002.

Silvia Marty





Silvia Marty

A Catalunya i a l'Estat espanyol la doula acostuma a acompanyar les mares que opten per un part domiciliari o un part natural en una casa de parts, degut a que la seva figura no és prou reconeguda encara en els hospitals. De tota manera, la doula pot realitzar també el servei prepart i postpart dels naixements hospitalaris, i estar al costat de la partera a l'hospital com a amiga; tot dependrà de la seva experiència. Fins i tot si un naixement ha estat per cesària, la doula té un paper important a desenvolupar; en aquest cas la seva presència en el postpart és molt necessària per la curació de la cicatriu, l'alletament (amb una pujada de la llet més lenta), els massatges, l'alimentació i la recuperació en general.

El servei d'una doula

Malgrat tenir tots aquests coneixements, la doula no és una professional més sinó la persona que amb la seva presència i saviesa intuïtiva dóna seguretat a l'embarassada i allibera la nova mare per tal que aquesta pugui dedicar la seva atenció al nounat. Quan tothom procura pel bebè, la doula s'ocupa de la mare.

Liliana Lammers, una experimentada doula que treballa a Anglaterra i col·labora amb Michel Odent en la formació de doules, recomana a les noves doules "buidar-se del saber" en el moment del part i senzillament respectar la intimitat i el ritme de cada dona, per acollir el bebè amb tranquil·litat. La clau és no intervenir si no és necessari, no donar informacions tècniques que

puguin pertorbar la connexió de la partera amb la seva fisiologia.

Quin és, doncs, el servei que pot oferir una doula?. Aquesta visita la família un parell de cops **abans del part**, assessora l'embarassada amb la millor nutrició, parla de les expectatives dels pares i de les diferents opcions del part, i prepara amb ells l'acollida del bebè (roba, rebost, estris necessaris pel part, etc.). **Durant el part**, ajuda la llevadora, atén els altres fills, fa d'intermediària entre la mare i els professionals sanitaris (en cas d'un part hospitalari) i tan bon punt neix el bebè, neteja i ajuda la nova a família a acomodar-se. Pel que fa a l'acompanyament durant el treball del part, com que habitualment la parella no té experiència i no pot reconèixer si el treball del part avança correctament, la doula proporciona la tranquil·litat necessària, pot fer massatges, recomanar posicions a la mare o actuacions al pare,

El servei postpart, el més habitual al nostre país, inclou l'ajuda de la doula durant 9 dies seguits o alterns (14 hores) tant per organitzar la llar com per ocupar-se del nadó i deixar descansar la mare, resoldre problemes d'alletament, primeres cures i massatges, ajudar el pare en el seu nou paper, atendre els altres fills, i també l'atenció telefònica necessària. La doula, en definitiva, nodreix la família amb amor i atenció, ajudant les mares a connectar amb la seva capacitat d'ésser mares, perquè sap que una mare que se sent cuidada està en millors condicions per tenir cura del seu nadó.

Una mare que se sent cuidada està en millors condicions per a tenir cura del seu nadó.

Les doules són la tecnologia -humana- més important de tots els avenços sorgits al segle XX.



Associació Mares Doules de Girona

Actualment, el suport en el moment del part té un preu de 100 €, el servei postpart costa 200 € i també es poden sol·licitar visites puntuals*. Si desitgeu contractar una doula poseu-vos en contacte amb els grups de Mares Doules indicats a l'apartat d'informació. Elles us indicaran la doula més propera al vostre lloc de residència.

* Alguns preus poden variar segons doula.

A una dona embarassada se la tracta igual que a un canti ple d'oli, no se l'ha d'angoixar de cap manera

El fenomen doula

Ricardo Herbert Jones, obstetre homeòpata brasiler i coordinador de la "Red por la Humanización del Parto y Nacimiento", de Porto Alegre, diu de les doules: "Elles ajuden en una realitat de tanta tecnocràcia als hospitals on les pacients són tractades com si fossin objectes i no persones que tenen el dret a demanar què es farà sobre el seu ventre. Les doules són les noves figures del naixement i són la tecnologia -humana- més important de tots els avenços que van sorgir al segle XX".

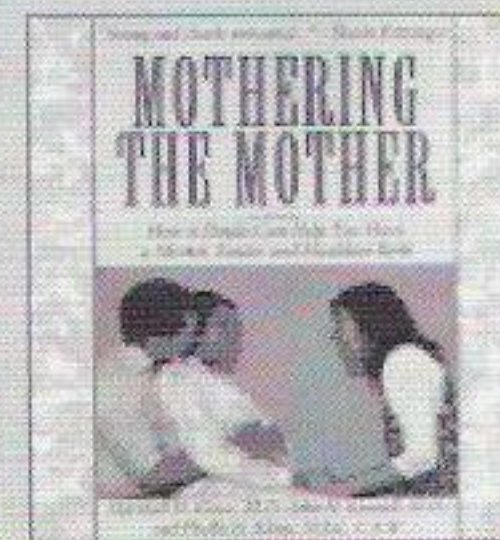
Michel Odent està convençut també que la doula pot convertir-se en la figura clau per tal que les dones recuperin el protagonisme del part: "El futur del fenomen doula dependrà de la manera com s'interpreti aquesta paraula. Si la doula és una persona més en el lloc del naixement - a més de la partera, el metge i el pare-, la seva presència serà contraproduent. Si l'accent es posa en el seu entrenament i no en la seva forma d'ésser i la seva personalitat, el fenomen doula serà una oportunitat perduda".

Silvia Marty



Un estudi de M.H. Klaus, P.H. Klaus i J. Kennell, publicat al seu llibre "Mothering the Mother", demostra que la presència d'una doula afavoreix:

- 25% de reducció en la durada del part
- 50% de reducció de cesàries
- 60% de reducció en l'administració d'anestèsia epidural
- 40% de reducció en l'administració d'occitocina sintètica
- 40% de reducció en la utilització de fòrceps
- 30% de reducció en la demanda d'analgèsics



Més informació - Mares Doules

Barcelona

Imma Sàrries: 626.656.735
emilimma@wanadoo.es
Clara Vergés: 676.463.020

Girona

Tànit Güell: 659.08.05.05 o 972.594.650
doulesgirona@hotmail.com

Tarragona

Pili Carmona: 661.804.448
pilicarmona@wanadoo.es

El Garraf

Shawn McSweeney: 619.880.952

Formació de doules

Marenostrum. Centre de Salut Familiar
c. Fontanella 16, Pral. 08010-Barcelona. 93.302.29.15
marenostrum@comb.es

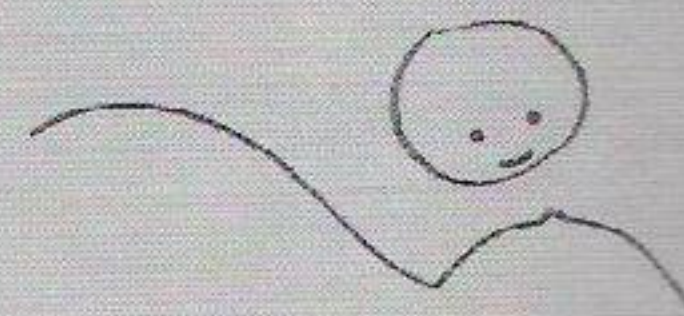
Webs

www.paramanadoula.com (en anglès) - info@paramanadoula.com
www.doulas.org/uk (en anglès. Doules a Anglaterra)
www.dona.org (Doulas of North America - en anglès)
www.amigasdoparto.org (en portuguès)

Llibre

"Mothering the mother. How a doula can help you have a shorter, easier and healthier birth". MH Klaus, J.H. Kennell, P.H. Klaus. 1993, Persens Books.

Mares Doules



Associació Mares Doules de Barcelona



Sílvia Marty és mare
i periodista especialitzada
en temes de salut i educació.

Podeu contactar amb ella
al telèfon 972 765 091
o al correu
viureenfamiliarredaccio@yahoo.es

Jose A. Molina

L'ORÍGEN DE LES DOULES I LES PARAULES "DOULA" I "PARAMANA DOULA"

La paraula doula s'usava a la Grècia antiga per definir l'esclava principal de la casa que ajudava la senyora en els parts. Al Brasil i altres països llatinoamericans les defineixen com "*Acompanyantes de parto*, dones amb experiència en el naixement que donen suport físic, informatiu i emocional a altres dones abans, durant i després del naixement".

Avui, però, sembla que a la comunitat grega no li agrada el terme doula per la seva vinculació a l'esclavisme. Des de fa uns anys, a Anglaterra i altres punts d'Europa s'usa la paraula paramana doula. Paramana significa "la que està amb la partera", es podria traduir com "amb la mare".

