

# Descubre el poder del apoyo de una doula

Tomar decisiones durante el embarazo es emocionante, pero puede ser abrumador. Desde elegir el proveedor de atención prenatal adecuado hasta pensar en su plan de parto, hay muchas cosas que necesitan su atención durante esta etapa de la vida. El apoyo que recibe antes, durante y después del nacimiento también importa. Una doula puede hacer una gran diferencia.

## ¿Quién es una doula?

Las doulas son profesionales capacitadas que brindan apoyo durante el recorrido del embarazo.



Planificación del embarazo



Embarazo/nacimiento



Posparto

## ¿Cuáles son los beneficios de tener una doula?

El apoyo de una doula ayuda a reducir el estrés, mejora los resultados del parto y mejora el apoyo para un embarazo y tiempo de posparto positivos. Las doulas también entienden y respetan las diferentes culturas para que las familias se sientan comprendidas y respetadas durante el parto.



**Apoyo emocional**



**Comodidad física**



**Educación sobre el parto**



**Doula**

## ¿Por qué debería contratar una doula?

El cuidado de la doula puede hacer que el trabajo de parto y el parto sean más seguros para las personas embarazadas y sus bebés, especialmente para aquellas con mayor riesgo de tener complicaciones. La investigación muestra que tener una doula reduce las probabilidades de tener un parto por cesárea, aumenta las tasas de lactancia materna e incluso puede reducir las probabilidades de ansiedad posparto y depresión posparto.



**Reduce las posibilidades de parto por cesárea**



**Es más probable que tenga una experiencia de nacimiento positiva**

## ¿Qué más necesito saber sobre las doulas?

Las doulas no proporcionan atención médica ni toman decisiones médicas. Puede tener una doula incluso si decide hacerse una epidural, necesita un parto por cesárea o si su bebé necesita permanecer en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN).



**Ayuda a la familia a comunicar las necesidades y el plan de parto**



**No realiza tareas médicas**

### Recursos adicionales:

- American College of Obstetricians and Gynecologists: <https://www.acog.org>
- American College of Nurse-Midwives: <https://www.midwife.org>
- Doulas of North America (DONA): <https://dona.org>
- National Black Doulas Association (NBDA): <https://www.blackdoulas.org>

Para obtener más información sobre las doulas, visite [marchofdimes.org/doulas](https://marchofdimes.org/doulas)