

Conozca a su equipo de nacimiento: Doulas

Un equipo de cuidado prenatal a menudo incluye a un profesional de la salud como un médico o una partera. Pero, ¿sabía que su equipo prenatal también puede incluir una doula?

Las doulas no proporcionan atención médica. Son guías capacitadas profesionalmente que proporcionan apoyo, incluyendo técnicas de respiración y relajación que puede usar mientras está en trabajo de parto. Las doulas pueden ayudarle a usted y a su pareja sentirse seguros e informados durante todo el embarazo y el parto.

Más sobre las doulas:

- Los estudios demuestran que pueden reducir las complicaciones, reducir el estrés e incluso aumentar las tasas de lactancia materna, lo que podría significar mamás y bebés más sanos.
- Respetan sus deseos y decisiones, la ayudan a navegar las opciones de parto y abogan por usted y el cuidado médico que se merece. ¡No más sentirse perdida o no escuchada!
- La equipan con información clara y apoyo emocional para que pueda sentirse preparada para cada paso.

Las doulas trabajan junto a su equipo médico. No importa qué tipo de parto tenga, una doula puede ser su persona de apoyo positivo. Elegir el equipo de atención adecuado dependerá de sus necesidades y preferencias individuales.

Hable con su proveedor de cuidado prenatal sobre las diferentes opciones disponibles para usted y recuerde estas diferencias clave:

Enfoque y características	Proveedores de atención prenatal	Doulas
✓ Tiene entrenamiento médica	Sí	No
✓ Toma decisiones médicas	Sí (junto con usted y su pareja)	No
✓ Asiste en el parto y entrega bebés.	Sí	No
✓ Proporciona apoyo emocional continuo.	A veces	Sí
✓ Ayuda con la lactancia materna	A veces	Sí
✓ Enseña relajación y conciencia plena para una mejor experiencia de parto	Rara vez	Sí
✓ Cubierta por el seguro	Sí	No siempre*

**Si su seguro no cubre la atención y el apoyo de una doula, es posible que haya opciones gratuitas y de bajo costo a través de su hospital, clínica o en su comunidad local.*

Para más información sobre las doulas, vaya a marchofdimes.org/doulas

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>

