



¡Evidencia que Fortalece!

Escrito por Rebecca Dekker, PhD, RN, APRN

Pregunta: ¿Qué es una doula?

Respuesta: Una doula es una compañera que proporciona a las personas apoyo continuo durante el parto y nacimiento.

Pregunta: ¿Qué aspecto tiene el apoyo de doula?

Respuesta: Apoyo físico de una doula incluye el uso del masaje, presión y toque calmante. Doulas crean un ambiente tranquilo, ayudan con la terapia de agua y mantenerla nutrida con trocitos de hielo, alimentos y bebidas. Apoyo emocional de doulas ayudan a las personas a tener un sentido de orgullo y empoderamiento después del nacimiento. Algunos ejemplos de apoyo emocional son estímulo y la alabanza, ayudarlo a ver su situación más positivamente, hacerle compañía, mostrando que se preocupan por ti, y ayudando con información después del nacimiento.

Las doulas también pueden apoyar con información durante el embarazo y el parto. Por ejemplo, la pueden orientar a usted y a su pareja a través del parto y sugerir técnicas como la respiración, relajación, movimiento y cambio de posiciones. Doulas ayudan a encontrar información basada en evidencia sobre sus opciones, y pueden ayudar a explicarle procedimientos médicos.

En cuanto a la defensa va, la mayor parte de doulas no hablará por su parte. Sin embargo, las doulas deberían apoyarla en su derecho de tomar decisiones sobre su cuerpo y su bebé. También utilizan técnicas para animarla a hacer preguntas y hablar por lo que quieres. Las doulas también pueden mejorar la comunicación entre padres y proveedores.

Pregunta: ¿Cuál es la evidencia sobre las doulas?

Respuesta: Ha habido 26 estudios aleatorios que evaluaron los efectos del apoyo continuo en el trabajo de parto en más de 15.000 personas mientras dan a luz. En general, las personas que reciben apoyo continuo son más propensas a tener un parto vaginal normal y menos propensas a tener medicamentos para el dolor, sentimientos negativos sobre el parto y cesáreas. Además, sus trabajos de parto son más cortos y sus bebés son menos propensos a tener

complicaciones al nacer. En estos estudios, los mejores resultados ocurrieron cuando el apoyo continuo fue proporcionado por una doula capacitada, alguien que no era un empleado del hospital y no parte de la red social de la persona que daba a luz.

Pregunta: ¿Cómo pueden las doulas trabajar con las parejas?

Respuesta: Idealmente, doulas y la pareja de parto (es decir, cónyuge, pareja, miembro de la familia) trabajan juntos para mejorar el parto de la madre. Los estudios han demostrado que las experiencias de parto más positivas para padres / parejas son aquellas en las que cuentan con el apoyo continuo de una doula o partera. En un importante estudio aleatorizado, añadiendo una doula a la pareja de apoyo redujo las tasas de cesáreas desde 25% hasta 13%. Estas diferencias fueron aún más evidentes con una inducción de parto. Cuando el parto fue inducido, la tasa de cesáreas fue 59% con un compañero solo, y 13% cuando trabajaron juntos con doulas.

Pregunta: ¿Cuál es el resultado final?

Respuesta: De todas las maneras en que se podrían mejorar los resultados del parto, el apoyo continuo durante el parto parece ser una de las necesidades más importantes y básicas para la gente que está de parto. La investigación ha mostrado que el apoyo de doulas es tanto sin riesgo y muy eficaz.

Descargo de responsabilidad y derechos del autor:

Esta información no sustituye a una relación de proveedor de cuidado-paciente y no se debe confiar en ella como un consejo médico personal. No se debe actuar sobre ninguna información sin la aportación profesional de su propio proveedor de atención médica. © 2018. Todos los derechos reservados. Evidence Based Birth® es una marca registrada. Se concede permiso para reproducir este folleto impreso con el crédito completo otorgado al autor. Los folletos se pueden distribuir libremente en forma impresa pero no vendidos. Este PDF no puede publicarse en línea.

“ Basada en la evidencia, las doulas deben ser vistas como un miembro valioso del equipo de atención del parto.”

1. Bohren, M.A., Hofmeyr, G., Sakala, C., et al. (2017). "Continuous support for women during childbirth." Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 7. Art. No.: CD003766.
2. Johansson, M., Fenwick, J., & Premberg, A. (2015). "A meta-synthesis of fathers' experiences of their partner's labour and the birth of their baby." Midwifery 31(1): 9-18.
3. Jordan, C. (2013). "Therapeutic presence and continuous labor support." In Best Practices in Midwifery, Ed. by Anderson, B. A. & Stone, Sjourna. E.
4. McGrath, S. K. and Kennell, J. H. (2008). "A randomized controlled trial of continuous labor support for middle-class couples: effect on Cesarean delivery rates." Birth 2008; 25:3.
5. Morton, C. H. and Clift, E. G. (2014). Birth Ambassadors. Texas: Praeclarus Press.

