

## Qué es una doula?

Las doulas son mujeres, en su mayoría madres, que acompañan a otras mujeres durante en el camino a la maternidad. Su labor fundamental es dar soporte, tanto físico como emocional, durante el parto y el puerperio.

Las doulas no tienen una preparación académica específica pues no existen una "carrera de doula". SU formación abarca conocimientos sobre fisiología del embarazo, parto y puerperio, de puericultura, lactancia, educación prenatal...

Tradicionalmente, los conocimientos sobre el embarazo, parto y puerperio, se transmitían de madres a hijas, o entre mujeres de la misma familia, del mismo pueblo. Estos conocimientos, no se referían sólo a la fisiología si no a las necesidades emocionales: los distintos estados de ánimo, miedos, incertidumbres...

En la sociedad actual, las redes de apoyo entre mujeres se han perdido en gran medida. Por un lado, la familia nuclear hace que sea una pareja sola la que afronte la etapa de maternidad. Por otro lado, el aumento de la movilidad laboral, hace que la pareja está alejada de su familia o amigos más íntimos. En general, hoy en día las mujeres se enfrentan a la maternidad solas y sin referentes cercanos, dentro de una sociedad en que la maternidad está bastante desvalorada y superficializada. A menudo, el único referente con el que cuentan las mujeres son las revistas especializadas, en las que se suele ofrecer una imagen idílica e infantilizadas de las embarazadas y puérperas.

Este conjunto de cosas, hace que las experiencias que se suelen compartir entre madres, en el parque o a la salida de guarderías y colegios, pasen por alto sentimientos profundos y reales como: los sentimientos contradictorios ante el embarazo (la inmensa alegría que supone la noticia del embarazo, lleva asociada sentimientos de temor, de inseguridad respecto al momento, a la capacidad de salir a delante), frustraciones por partos que no resultaron el momento emotivo y milagroso que se esperaba (mala información antes y durante el mismo, sentimientos de indefensión, de maltrato por el empleo de prácticas agresivas contra la madre o el bebé, sentimientos de responsabilidad en casos de cesáreas u otras intervenciones), lactancias fracasadas, y en general, desconcierto por sentimientos presentes y reales, pero que parecen absolutamente ajenos a lo que nos enseña la sociedad: parece que ninguna otra mujer antes sintió algo parecido.

Las doulas surgen, junto con otros grupos de apoyo (grupos de lactancia, sobre todo), para retomar esta red de apoyo entre mujeres, recuperar la realidad de la maternidad como crisis vital en la vida de una mujer, y recuperar el espacio y posición que les corresponde. No podemos volver la cara a los sentimientos que invaden a la mitad de población, varias veces en ocasiones, y que repercuten en la formación de la sociedad del futuro.

Página siguiente: [Historia, las doulas en el parto y en el post-parto.](#)

- Fuente: <http://www.doulas.es/definicion.html>

### **Historia del término doula: Desde el origen hasta el concepto actual**

El término doula procede de la antigua Grecia y significa esclava, sierva. Otros autores sitúan su origen en el indi, lengua, en la que significa mujer experimentada.

La antropóloga Dana Raphael, fue la primera persona que empleó este término, que proviene de la antigua Grecia, para referirse a mujeres experimentadas que ayudaban a las futuras madres en el crianza de sus bebés, en Filipinas.

Investigadores médicos como M. Klaus y J. Kennell extendieron el empleo de este término a ayudantes prenatales y durante el parto, en una serie de estudio aleatorios controlados.

## La doula durante el parto:



Las doulas realizan una función de apoyo emocional y físico a las mujeres durante el desarrollo del parto y la primera etapa post-parto. No realizan exámenes médicos, si no que su labor se realiza a través del empleo de masajes, aromaterapia, sugiriendo posiciones... facilitando el desarrollo normal del parto. La doula puede acompañar a la mujer durante su parto tanto en domicilios particulares, como en hospitales (ésta última opción está muy poco extendida en nuestro país, aunque es práctica habitual en países como EEUU). En el hospital, además de todo lo anterior, el papel de la doula es el de conexión entre la pareja y el personal médico.

## La doula durante el post-parto:

La doula que acompaña a los padres durante los primeros días tras el nacimiento del bebé, especialmente tras la llegada del hospital, provee a los padres de la información necesaria para el establecimiento de la lactancia, actitudes que favorezcan el desarrollo físico y emocional del bebé, tranquilizando y calmando las dudas e inquietudes de los nuevos padres, con atención especial a la madre.

La doula en definitiva, acompaña a la madre de forma amorosa, le da información y la alienta para favorecer aparición de la **madre** que toda mujer lleva dentro. Este acompañamiento es de gran importancia en uno de los momentos más vulnerables emocionalmente al par que más bellos en la vida de una mujer.

- Fuente: <http://www.doulas.es/definicion-2.html>