

# Dar a luz en compañía de una doula

El apoyo de una mujer que ya ha sido madre ayuda a disfrutar más del parto.

**T**ener un hijo acompañada de una doula fue la forma de conseguir lo que Carolina quería: dar a luz en confianza, en un ambiente de paz e intimidad y sin intervenciones innecesarias. Su búsqueda comenzó mucho antes de quedarse embarazada: «Había visto un documental sobre el parto en España y lo único que recuerdo es acabar con indignación. Empecé a informarme sobre episiotomías, cesáreas... la información me desbordó: son cosas que dan miedo, que no quieres, que considero injustas e innecesarias», cuenta Carolina.

Informarse sobre el parto resultó un proceso complicado, con informaciones contradictorias e intuiciones que nadie entendía: «La información que reunía sobre prácticas innecesarias en el parto la compartía con mi pareja, familia y amigos, y lo recibían bastante mal. Necesitaba apoyo y me sentía sola».

## EL SABER DE ANTAÑO

Carolina encontró pronto una referencia a las doulas, y se abrió un mundo ante sus ojos. Las doulas son madres experimentadas que brindan información, compañía y apoyo emocional durante el proceso del parto y el postparto. «El planteamiento de las doulas se dirigía a lo positivo, no era un mundo reivindicativo, sino un mundo donde no había que luchar, donde tú decidías y podías encontrar el apoyo que yo, en ese momento, no estaba recibiendo».

El acompañamiento en el parto no es nada nuevo. De hecho, es algo que las mujeres siempre habían recibido del entorno femenino no solo



CAROLINA buscó la ayuda de Montse, la doula que la acompañó en todo el proceso de un parto natural.

en el parto sino también en el posparto. Los conocimientos se transmitían de madres a hijas y a través de tías, vecinas o amigas, y abarcaban aspectos fisiológicos y emocionales: miedos, incertidumbres...

En la actualidad, ese círculo de acompañamiento se ha perdido, por causas como la medicalización del nacimiento, que aísla a la mujer de su entorno, o la forma de vida actual, que la priva de una red social cotidiana de apoyo mutuo. Se ha roto así la cadena de transmisión de experiencia en torno a la maternidad y eso se refleja también en unas menores tasas de lactancia materna.

La importancia del acompañamiento en el parto se descubrió de forma casual. En los años ochenta la revista médi-

ca *New England Medical Journal* publicó un estudio realizado por los doctores Klaus y Kennell en un gran hospital público de Guatemala (60 nacimientos diarios), donde el gasto farmacéutico era muy elevado debido al alto índice de intervenciones y cesáreas. En el estudio una parte de las mujeres fueron acompañadas en el parto por otras que ya habían sido madres. El otro grupo fue asignado al personal sanitario, como era habitual. La sorpresa fue que las mujeres del primer grupo precisaron muchas menos intervenciones médicas que las del segundo.

Los doctores eligieron el vocablo griego *doula* para designar a esas acompañantes. El descubrimiento dio origen a una nueva profesión, que poco a poco se ha ido afianzando.

## UNA FIGURA MATERNA

De que el acompañamiento es útil ya no cabe ninguna duda. Según estudios realizados en los últimos años, contribuye a reducir la duración del parto, el uso de medicación contra el dolor, la probabilidad de sufrir intervenciones médicas y el número de bebés que ingresan en unidades neonatales. Y es que, según el presti-

El acompañamiento de una doula contribuye a reducir la duración de los partos y el uso de analgésicos.





**LAS DOULAS** brindan información y apoyo emocional antes, durante y después del parto, aportando su experiencia como madres.

gioso obstetra Michel Odent, la figura de la doula responde a una necesidad de la parturienta: «Confiar en una sola figura materna antes, durante y después del parto. Pero no cualquier madre. Idealmente, la doula es madre o abuela, y ella misma ha dado a luz sin medicamentos ni intervenciones».

Carolina lo define de esta manera: «Para mí es una persona que te entiende porque sabe por lo que estás pasando y que te va apoyar en lo que decidas.»

## MAYOR INTIMIDAD

En la era de la tecnología, resulta difícil creer que la simple presencia de una persona pueda llegar a producir este efecto. Michel Odent da una explicación basada en la fisiología de la parturienta: «La razón

de ser de las doulas —y de las auténticas comadronas en general— puede ser interpretada desde la perspectiva de los fisiólogos, que explican cómo ciertas situaciones pueden inhibir el proceso del nacimiento. Cuando una parturienta se siente observada, tiende a activarse la parte del cerebro (el neocórtex) que debería estar en reposo durante el parto. En otras palabras, la intimidad aparece como la necesidad fundamental de la parturienta».

De acuerdo con sus observaciones, una buena compañía en el parto es aquella cuya presencia procura confianza, tranquilidad y seguridad, pero que sabe ser discreta, que está disponible pero no interfiere y actúa de paraguas ante otras interferencias innecesarias en la intimidad de la par-

turienta; esta se siente tan en confianza que no se ve obligada a guardar la compostura.

## ESTAR Y NO HACER

Montse Cob, la doula de Carolina, corrobora la importancia de la forma de «estar» de esta figura: «En el parto se queda en un discreto segundo plano para ayudar en lo que sea necesario. Da soporte físico y emocional a la madre ayudándola a encontrar la postura más cómoda en cada momento, proponiendo formas de relajación, sea mediante masajes o la respiración. Pero la doula está, no hace. Se establece una comunicación donde no es necesaria la expresión verbal».

La doula tampoco orienta a la mujer sobre lo que «debe hacer» o «cómo deben ser» las cosas. «Siempre se habla del apo-

yo emocional, pero lo que yo he recibido es apoyo incondicional. Que quieres hacer esto, pues esto. Que estás buscando lo otro, pues lo otro. Que tienes miedo, pues tienes miedo. Ese apoyo incondicional es difícilísimo de encontrar», afirma Carolina. Para ella, el parto ha sido una experiencia única: «El parto duele, pero ha sido maravilloso».

ISABEL FDEZ. DEL CASTILLO

## GUÍA PRÁCTICA

Puede encontrarse un directorio de doulas y cursos de formación en España en la web:

• [www.doulas.es](http://www.doulas.es)

Michel Odent recoge información sobre doulas y las necesidades de las mujeres de parto en:

• [www.paramanadoula.com](http://www.paramanadoula.com)

• *El bebé es un mamífero*. Michel Odent. Ed. Ob Stare.