

# ¿Que es una DOULA?



**NUEVO MÉXICO TIENE UNA TRADICIÓN DE DOULAS BASADAS EN LA COMUNIDAD,** un modelo de apoyo con la intención de dar apoyo cultural y económicamente accesible a lo largo del espectro de embarazo a personas indígenas, negras, latinas y a personas de comunidades de color para mejorar los resultados de salud y reducir las disparidades raciales.

## DOULAS...

- Honran, afirman y empoderan las decisiones de la persona que va a dar a luz
- Mantienen espacio emocional y espiritual
- Ayudan a prepararse para el trabajo del parto con educación de nacimiento, nutrición, haciendo planes para el nacimiento y para el posparto, para amamantar, y dan recursos



## Los beneficios de tener una DOULA

Se ha demostrado que el cuidado de doulas: mejora los resultados del parto y la satisfacción general del parto; resulta en más largo tiempo de amamantamiento; y una cantidad reducida de cesáreas y nacimientos prematuros, del uso de anestesia epidural y en el costo total de las instalaciones.

**¡Las doulas se enfocan en usted, para que usted se enfoque en su experiencia!**

**Las DOULAS RESPETAN Y APOYAN TODAS LAS DECISIONES — ESTA ES SU EXPERIENCIA**

- Ofrecen continua ayuda de formación práctica y apoyo sin juzgar (por ejemplo, masaje, técnicas para respirar, visualización y otros medios de afrontamiento). También le pueden ofrecer apoyo emocional, abogacía y empoderar sus decisiones
- Durante el periodo de posparto, las doulas apoyan y ayudan a la familia a navegar el periodo de transición al ayudarle a la persona que dio a luz para que descanse y sane, apoyando amamantamiento del bebé, educando con pistas del bebé y del comportamiento del bebé, y ayudando en el manejo de comidas y la limpieza del hogar
- Las doulas trabajan con su familia como miembros de su equipo de apoyo



**Las doulas NO son parteras, ni son miembros del personal médico. Las doulas NO le pueden dar consejos médicos, ni medicamentos, ni pueden llevar a cabo procedimientos médicos, pero sí le pueden dar referencias**

Las doulas le pueden dar apoyo personalizado emocional, físico y educativo en una variedad de experiencias reproductivas y experiencias de la vida, incluyendo:



## Encontrando una DOULA

Las personas que van a dar a luz vienen de muchos orígenes, y las doulas también. Ya sea que usted esté buscando una vivencia de unión cercana con su doula o una experiencia más reservada o una experiencia basada en las tradiciones culturales de usted, hay una doula para usted.

## Cómo encontrar una DOULA

Pregúntele a sus amigos y proveedores de cuidado de salud  
Consulte el directorio de New Mexico Doula Association  
Pruebe otras organizaciones locales y en los motores de búsqueda (search engines)

## El costo por los Servicios de una DOULA

Actualmente la mayoría de los seguros de salud en Nuevo México NO cubren los servicios de doulas y el costo va a variar dependiendo de la especialidad y la experiencia de su doula. Muchas doulas ofrecen un plan de pagos, algunas ofrecen una escala móvil o cambian sus servicios por otros servicios, y algunas doulas ofrecen algunos servicios gratis. Entreviste a varias personas para encontrar a una doula adecuada para usted.