

¿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

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

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



- 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
- 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

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, Indigenous Women Rising, Changing Woman Initiative, Tewa Women United, 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.

Hecho posible por:



NEW MEXICO DOULA ASSOCIATION

Arte visual por: LESLIE SAREE