# Doulas

## Guardianas del Nacimiento y la Maternidad

Acompañamiento respetuoso, continuo y humano para cada mujer, cada bebé y cada familia.



## ¿Qué es una doula?

Acompañamiento continuo durante el embarazo, el parto y el posparto

Una doula es una profesional capacitada para brindar apoyo emocional, físico e informativo durante todo el proceso de maternidad. Su presencia ofrece contención, claridad, calma y herramientas que fortalecen la autonomía de la mujer y su capacidad de tomar decisiones informadas.



La doula:

- Ofrece información basada en evidencia.
- Brinda apoyo emocional continuo.
- Ayuda a preparar el plan de parto.
- Favorece la toma de decisiones informadas.
- Facilita la comunicación con el equipo de salud.
- Acompaña durante el embarazo, parto y posparto.
- Proporciona herramientas de confort y bienestar.

La doula no realiza procedimientos médicos ni sustituye la atención de médicos, obstetras o parteras profesionales. Su función es acompañar, informar, sostener y empoderar.



## El acompañamiento de la doula
## Apoyo integral en cada etapa de la maternidad

### Durante el embarazo

- Información sobre cambios físicos y emocionales.
- Preparación para el nacimiento.
- Elaboración del plan de parto.
- Resolución de dudas y temores.
- Ejercicios de respiración y relajación.
- Movimientos que favorecen el bienestar materno.
- Preparación para el posparto y la lactancia.



## Durante el parto

- Apoyo emocional continuo.
- Técnicas de confort.
- Respiración y relajación.
- Posiciones y movimiento durante el trabajo de parto.
- Acompañamiento a la pareja o persona de apoyo.
- Apoyo para decisiones informadas.



## Durante el posparto

- Contención emocional.
- Adaptación a la maternidad.
- Orientación inicial sobre lactancia.
- Apoyo en la recuperación física y emocional.
- Acompañamiento en la transición familiar.



## ¿Por qué es tan valiosa la labor de una doula?

Porque una doula honra la historia de cada mujer, respeta su voz, protege su autonomía y acompaña su proceso con presencia, sensibilidad y conocimiento.

Porque una doula no dirige el nacimiento, sino que sostiene el espacio para que la mujer sea protagonista. Porque una doula no impone, sino que escucha.

Porque una doula no sustituye, sino que fortalece. Porque una doula no juzga, sino que acompaña con amor y evidencia.
Las doulas somos guardianas de la maternidad, defensoras del respeto, del vínculo, de la dignidad y del derecho de cada mujer a vivir su proceso de manera informada, segura y acompañada.



**“Acompañar un nacimiento es acompañar una vida. Acompañar a una mujer es honrar su fuerza. Ser doula es sostener, proteger y recordar que la maternidad merece respeto, presencia y amor.”**



## Referencias

Ilse (2013), Cacciatore (2017), Simkin & Klein (2018), Klaus et al. (2012).