

Documento de Postura: El Papel de la Doula de Post Parto en la Atención de la Maternidad

El nacimiento de un bebé representa un cambio profundo y permanente en la vida de los padres y de otros miembros de la familia. Después de nueve meses de embarazo y las presiones del trabajo de parto y parto, nace y se agranda una familia. Los retos son múltiples para los nuevos padres: recuperarse del parto; la responsabilidad total de un pequeño recién nacido dependiente; la falta de sueño; el ajuste emocional; dominar la lactancia y el cuidado del bebé; entender y ajustarse a la personalidad única de su bebé; la organización de los quehaceres del hogar. A veces la salud mental y física de la nueva madre o del bebé están comprometidas, y los padres necesitan más ayuda en su casa de la que se imaginaban.

Lo que es más, muchos nuevos padres no se imaginan qué es lo que constituye el crecimiento y desarrollo normal de un recién nacido y la recuperación normal de la madre en el post parto. Es típico que las visitas al pediatra y a la persona que atendió el parto sean poco frecuentes, lo que a veces quiere decir que ellos y el bebé pasan por situaciones estresantes y dificultades innecesarias porque no saben cuando pedir ayuda.

En nuestra sociedad, muchos nuevos padres se encuentran mal preparados para esta transición y sin la presencia de gente que tenga conocimientos, que los aconseje y que los ayude. En tiempos pasados, los nuevos padres podían contar con sus propios padres, otros miembros de la familia o amigos para que les ayudaran.

Aún cuando estos recursos todavía están disponibles el día de hoy, frecuentemente son inadecuados y limitados, debido a que hay grandes distancias entre ellos y sus seres queridos o hay otras prioridades que demandan la presencia de esos seres queridos.

Con todos estos retos, está claro que no puede exagerarse la importancia del apoyo, consejos y ayuda en las semanas y meses que siguen al parto. Los caminos tomados por la madre, el bebé, la pareja y los hermanitos durante esta transición, van a tener un impacto a largo plazo en la salud física y emocional de la familia. La doula de post-parto llena un vacío muy grande que existe dentro de los cuidados y atención de la maternidad, ella puede ser la facilitadora para lograr una transición más suave y gratificante.

Investigaciones hechas por expertos, nos dicen lo que muchos ya habían sospechado: aquéllos padres que tienen apoyo, seguridad y cuidados durante este tiempo, van a adaptarse más exitosamente que aquéllos padres que no lo tuvieron. Hay estudios que demuestran que en las culturas en las que las mujeres son cuidadas por otras mujeres por un término de días o semanas, y lo único que se espera de ellas es que se cuiden a ellas mismas y a sus bebés durante ese

tiempo, tienen un ajuste post parto superior.^{1y2} Sabemos que las mujeres que han tenido apoyo de sus familiares, proveedores de la salud, consejeros o grupos de apoyo, han tenido más éxito en la lactancia al seno materno^{3 al 10}, más confianza en sí mismas^{11 al 15}, menos depresión post-parto^{16 al 21}, y una menor incidencia de abuso que aquellas que no lo tuvieron^{22 al 24}.

Existe también evidencia indicando que cuando se les refiere a profesionales competentes y a grupos de apoyo, los resultados son muy positivos para la familia.^{11,18,20,21,25} La educación sobre qué esperar del recién nacido, consejos para calmar al bebé, alimentación, apego y herramientas para el manejo del bebé, beneficia a los padres.^{3,13,26-30} A las parejas y otros miembros de la familia les beneficia más recibir instrucciones concretas mostrándoles como hacer las cosas, que decirles que “ayuden” a la madre en las semanas que siguen al parto. Las investigaciones nos dicen que el apoyo a y de parte del compañero puede tener un impacto muy significativo en su propia experiencia, así como en el ajuste emocional de la madre.^{3,8,17-21,31-36}

En este documento se presenta la postura de DONA ante los beneficios del apoyo de la doula en las semanas después del parto, con referencias a la literatura médica y a las ciencias sociales. Se explica el papel de la doula con la familia, así como dentro del contexto de los proveedores de salud en el post parto. También se explica la terminología relacionada con la atención de la doula.

El papel de la doula

En las sociedades tradicionales, las mujeres y los hombres crecen alrededor del parto, lactancia y entre bebés y niños. Después del parto, las mujeres están rodeadas por miembros de la familia que la cuidan y la ayudan. Estos familiares, tienen mucha experiencia y sabiduría para ofrecerles.

Para los nuevos padres en los EEUU, esta ayuda casi nunca está disponible. En nuestras acostumbradas prácticas de post parto el apoyo generalmente incluye sólo procedimientos médicos, revisiones ocasionales y la compra de las cosas que se necesitan para el bebé. La presencia de la doula intenta llenar este vacío. La educación, el suave apoyo y la guía de la doula, son una manifestación del apoyo tradicional en el post parto que a nuestra sociedad le está faltando.

Las doulas están entrenadas para el ajuste del post-parto, en las características del recién nacido, su cuidado, alimentación, desarrollo y para promover el vínculo entre los padres y el bebé. Son expertas en apoyar a las familias a través de sus experiencias en el post parto. Con visitas domiciliarias durante el cuarto trimestre después del parto, el papel de la doula consiste en proveer educación, apoyo no crítico, compañía y ayuda en el cuidado del recién

nacido y el ajuste de la familia. Pueden preparar comida sencilla y realizar tareas ligeras dentro del hogar. Las doulas de post parto ofrecen información que está basada en evidencia científica sobre la alimentación del infante, la recuperación emocional y física del parto. Ofrecen algunas estrategias para los padres en el manejo del bebé y pueden hacer referencias apropiadas cuando sea necesario.

La doula puede fungir como amortiguador para los nuevos padres, quienes generalmente están recibiendo una cantidad importante de malos consejos no solicitados u obsoletos. La doula puede ayudar a los amigos y miembros de la familia a apoyar las decisiones de los nuevos padres sobre la crianza, ella deja muy claro que apoyarlos en sus propias decisiones va a proporcionar los mejores resultados.

Al dedicarse a la familia en esta forma, la doula valora y promueve la habilidad intuitiva de los padres para la crianza y los fortalece para desarrollar e implementar su propio estilo para ser padres.

Terminología para el apoyo en el post parto

La terminología que describe el apoyo en el post parto puede resultar confusa. Cuando una persona usa cualquiera de los términos que abajo se muestran para describirse a sí misma, podría necesitar aclarar qué quiere decir con ese término.

Doula- Una palabra griega que significa "... al servicio de la mujer". Aún cuando la misma doula podría proveer las dos atenciones: en el parto y en el post-parto, es necesario diferenciar entre los dos tipos de doulas.

Doula de Post Parto- Una mujer que apoya, aconseja y ayuda. Entrenada profesionalmente para proporcionar estos servicios a la madre y a su familia en el post parto.

Doula de Parto- Una persona entrenada profesionalmente para proporcionar apoyo a la mujer y a su compañero durante el trabajo de parto y el parto.

Enfermera de Bebés- Una persona entrenada profesionalmente que viene a la casa y cuida al bebé recién nacido. Algunas enfermeras de bebés son enfermeras especializadas para atender a infantes con necesidades médicas. Otras son mujeres que se especializan en el cuidado general de los bebés. Las enfermeras de bebés se diferencian de las doulas en que su papel está dirigido específicamente hacia el cuidado de infantes. Las doulas son excelentes proveedoras de cuidados de infantes, pero se enfocan principalmente en educar y apoyar a los padres, dando apoyo en la lactancia, ofreciendo apoyo emocional y recursos, así como cualquier información y referencia profesional necesaria.

Asistente de la Madre- Una persona, sea adulto o adolescente, que viene a la casa para ayudar a los padres con el cuidado del bebé y con las tareas domésticas. Una "asistente de la madre", carece de entrenamiento en educación de la lactancia al seno materno, tampoco sabe como integrar al bebé al hogar ni muchos de los aspectos de la clase de apoyo que la doula ofrece durante el post parto.

Doulas y familias

La meta de la doula es el facilitarle a los padres la transición a la paternidad y maternidad, proporcionando información de facto y confiable, seguridad y apoyo práctico con niños y la organización doméstica. Al tener una "disposición maternal hacia la madre", la doula le permite a la nueva madre recuperarse del embarazo y del parto y a enfocar su energía en el apego con su nuevo bebé. Los padres pueden cuidar a sus hijos, contando con la seguridad de un apoyo no crítico y con un par de manos extras siempre disponibles para cuando ellos las necesiten. A través de este apoyo, la doula puede ayudar a los padres y a los otros niños a integrar al bebé a la familia de una manera gentil y amorosa.

Las doulas como miembros del equipo del cuidado en el post parto.

El papel de la doula es el de un apoyo no médico. Los profesionales de la salud, tales como doctores, parteras, enfermeras y otros, son responsables de la salud y bienestar de la madre y el bebé. El apoyo no médico de la doula reúne las necesidades prácticas y psico-sociales de la familia.

Los conocimientos que la doula tiene de los cambios que vienen con un nuevo bebé, la habilita para establecer la comunicación entre la familia con otros profesionales que brindan apoyo. La doula está capacitada para hacer referencias sobre los servicios ofrecidos por diversos proveedores de la salud, tales como consultores de lactancia, pediatras, consejeros y grupos de apoyo, cuando así se requiera.

Resultados de la investigación.

Para poder definir el papel de la doula de post parto y determinar el propósito de su práctica, DONA llevó a cabo un estudio de la literatura ya existente sobre los factores que influyen la recuperación del post parto y sus ajustes e identificó cuáles de éstos podrían ser ofrecidos por profesionales no médicos. Estos han sido incluidos en las labores que comprometen el papel de la doula, junto con otros factores, incluyendo las percepciones de la familia de sus propias necesidades para recibir apoyo.

Servicios y costos.

La mayoría de las doulas de post parto y agencias de doulas son independientes y son empleadas directamente por los padres. Generalmente ellas tienen un contacto telefónico y en ocasiones se entrevistan antes del parto con los clientes, para determinar sus necesidades y establecer una relación. Las doulas ofrecen una variedad flexible de planes para proporcionar apoyo, que pueden incluir días completos, parciales, asistencia durante las noches y / o fines de semanas.

Algunas doulas trabajan individualmente, en cambio otras son empleadas por agencias o son miembros de cooperativas de doulas. A través de organizaciones de servicios comunitarios se les pueden localizar también.

Los costos de los servicios de doulas, varían según el área geográfica. La mayoría de las doulas cobran una tarifa por hora por sus servicios y muchas basan sus cuotas en una escala variada.

Hay una creciente tendencia de que las compañías de seguros proporcionen un reembolso por apoyo en el post parto. La Fundación Grant es una posibilidad de programas para doulas de post parto. Sin embargo, en el presente, los honorarios de las doulas son pagados directamente por los clientes.

PREGUNTAS PARA LA DOULA DE POST PARTO

Para descubrir el entrenamiento específico, experiencia y servicios ofrecidos por cualquiera que proporciona apoyo en el post parto, los clientes potenciales, supervisores de enfermería, médicos, parteras y otros, deben formular las siguientes preguntas a esa persona:

- ¿Qué entrenamiento ha tenido usted? (si la doula está certificada, usted podría considerar verificar con la organización).
- ¿Tiene usted antecedentes criminales? ¿Se ha sometido a una prueba reciente de tuberculosis? ¿Cuenta con certificación de resucitación cardio-pulmonar?
- Cuénteme qué experiencia tiene como doula de post parto.
- ¿Cuál es su filosofía sobre la paternidad y el apoyo a brindar a la mujer y sus familiares durante el post parto?
- ¿Cuáles son los distintos tipos de servicios que usted ofrece?
- ¿La podemos llamar para hacerle preguntas sobre el post parto o dudas antes del parto?
- ¿En que momento empiezan sus servicios después del parto?
- ¿Cuál es su experiencia en el apoyo de la lactancia al seno materno?
- ¿Trabaja usted con una o más doulas para cuando usted no esté disponible? ¿Podemos conocerlas?
- ¿Cuáles son sus honorarios y políticas de reembolso?

Entrenamiento y certificación de doulas

El entrenamiento de la doula de post parto se enfoca en preparar a la doula para apoyar a la familia después del parto y ayudarlos a tener los mejores resultados posibles. Ella aprende acerca de las necesidades físicas y psicológicas del período del post parto y del desarrollo del recién nacido. La doula recibe entrenamiento para brindar apoyo y herramientas para facilitar la lactancia al seno materno. Conoce técnicas de apoyo para auxiliar a la mujer con depresión post parto. Sabe como apoyar a la pareja y como fomentar el apego. Cuenta con el entrenamiento necesario para brindar apoyo en situaciones especiales, tales como: nacimientos múltiples, pérdida y dolor. Sabe de la importancia de recomendar a profesionales competentes y apropiados así como a grupos de apoyo cuando sea necesario.

Su entrenamiento incluye el educar a la familia en los cuidados del bebé, las características del recién nacido y las herramientas necesarias para su manejo.

Esta certificación la ofrecen varias organizaciones locales, nacionales e internacionales. Algunas agencias privadas entrenan a sus propias doulas y las certifican bajo el propio nombre de su negocio. Dadas las diversas prácticas de entrenamiento, los conocimientos base y las propias aptitudes, las doulas pueden variar inmensamente. Esta falta

de consistencia, obligó a DONA a investigar, escribir e implementar un programa basado en la evidencia científica. DONA tiene estándares precisos establecidos para garantizar calidad máxima en el apoyo del post parto en Norte América. Este programa de certificación basada en evidencia incluye un curso de entrenamiento para doulas, experiencia en el cuidado de infantes, entrenamiento en lactancia al seno materno, lecturas de apoyo, investigación y documentación de referencias locales para clientes futuros y estudios que demuestran conocimiento y dominio de los conceptos integrales del apoyo de la doula de post parto. Es requisito también, dentro del entrenamiento, evaluaciones positivas y reto alimentación de las mismas madres y de sus compañeros que recibieron este apoyo.

Sumario

Las prácticas actuales de la atención médica en Norte América y la carencia de rituales culturales, dejan a las familias virtualmente desamparadas en esta época de sus vidas. Hay una gran evidencia que sugiere que un apoyo de calidad puede facilitar la transición que viene al añadir un bebé a la familia. Educando, atendiendo a las necesidades de los padres, infantes y niños y ofreciendo información de referencias de calidad, la doula de post parto puede facilitar y mejorar la experiencia del post parto. Toda familia puede beneficiarse del apoyo y seguridad que la doula ofrece durante el cuarto trimestre.

Referencias:

1. Kruckman, L. (1992) *Apoyo y Rituales: Una visión antropológica de la depresión del post-parto*. In J. Hamilton y P. Harberger (Ed), *Postpartum Psychiatric Illness* (pp. 137-148). Philadelphia, PA: Impresión de la Universidad de Pensilvania.
2. Stern, G., & Kruckman, L. (1983). *Perspectivas multidisciplinarias en la depresión post-parto: Una crítica antropológica*. *Social Science and Medicine*, 17(15), 1027-1041.
3. Newman, J., & Pitman, T. (2000) *The Ultimate Breastfeeding Book of Answers*. Roseville, CA: Publicaciones Prima.
4. Deshpande, A., & Gazmararian, J. (2000). *Educación en lactancia y apoyo: Asociada con la decisión de amantar*. *Effective Clinical Practice*, 3(3), 116-22.
5. Morrow, A. L., Muerrero, M. L., Shults, J., Calva, J.J., Lutter, C., Bravo, J., (1999). *La eficacia de escudriñar en el asesoramiento para promover una lactancia exclusiva al seno materno: un estudio controlado al azar*. *Lancet*, 353, 1226-31.
6. Tarkka, M., Paunonen, M., & Laippala, P. (1998) *Lo que contribuye al éxito de la lactancia al seno materno después del parto en el ala de maternidad en un hospital de partos en Finlandia*, 25(3), 175-81.
7. Mohrbacher, N., & Stock, J. (1997) *El Libro de las Respuestas a la Lactancia*. Schaumburg, IL: La Liga de la Leche Internacional.
8. Gingliani, E., Vogelhut, J., Witter, F., & Perman, J. (1994). *Efectos del apoyo en la decisión de las madres para amamantar, de distintas fuentes*. *Journal of Human Lactation*, 10(3), 151-161.
9. Forman, R. D., (1990). *El período de cuarenta días de descanso y la práctica de alimentación de infantes*

- entre mujeres árabes beduinas en el Negev, en Israel. *Medical Anthropology*, 12(2), 207-16.
10. Raphael, D. (1973) *Lactancia al Seno Materno: Un regalo tierno*. NY_ Schocken Books.
 11. Porteous, R., & Kaufman, K. (2000). El efecto del apoyo profesional individualizado en la duración de la lactancia al seno materno: un estudio controlado al azar. *Journal of Human Lactation*, 16(4),303-8.
 12. Haider, R., Ashworth, A., Kabir, I., & Huttly, S. (2000). Efectos de consejeras observadoras de la comunidad en lactancia al seno materno exclusiva en Dhaka, Bangladesh_ Un estudio controlado al azar. *Lancet*, 356(9242), 1643-7.
 13. Terry, D. J., Mayocchi, L., & Hynes, G. J. (1996). Sintomatología depresiva en nuevas madres: Una perspectiva en estrés y su manejo. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 220231.
 14. Klaus, M. H., Kennel, J. H. & Klaus, P. H. (1993). *Mothering the Mother*. Reading, MA. Addison-Wesley.
 15. Cutrona, D. E. & Troutman, B. R., (1986). Apoyo social, temperamento infantil y auto-eficacia de los padres_ Un modelo mediador de depresión post-parto. *Child Development*, 57, 1057-1518.
 16. MacArthur, C., (2002). Efectos del cuidado postnatal comunitario pre-designado en la salud de las mujeres 4 meses después del parto. Un estudio en un grupo de control al azar. *Lancet*, 359(9304),378.
 17. Lavender, T., &Walkinshaw, S. (1998). ¿Pueden las parteras reducir la morbilidad psicológica en el post-parto? Un estudio al azar. *Birth*, 25(4), 215-19.
 18. Locicero, A., Weiss, D., & Issokson, D. (1997). *Depresión Post-parto_ Proposición para prevenir a través de una red integrada de cuidado y apoyo*. *Applied and Preventive Psychology*, 6, 169-78.
 19. Small R., Astbury J., Brown S., & Lumly J. (1994). *Depresión después del Parto: ¿Importa el contexto social? The Medical Journal of Australic*, 161,473-6.
 20. McIntosh, J. (1993) *Depresión Post-parto_ El comportamiento y la percepción de causa de mujeres buscando ayuda*. *Journal of Advanced Nursing*. 18, 178-84.
 21. Berchtold, N., & Burrough, M. (1990). *Alcanzando: Red de grupos de apoyo para depresión después del parto*. *NAACOG.Clin.Issu. Perinat. Women´s Health Nurs.*, 1(3), 385-94.
 22. *Contactar: Prevenir Abuso Infantil en América. Los padres en los Estados Unidos quieren ayuda con recién nacidos. La falta de experiencia y habilidad son vistos como una razón para el aumento en el abuso y abandono de niños. Sacado de Diciembre 12,01, de la Direccion: Prevenir Abuso Infantil en América.* <http://preventchildabuse.org>
 23. Hagen, E. (1999). *Las funciones de la depresión post-parto*. *Evolution and Human Behavior*, 20, 325-359.
 24. Wilson, L., Reid, A., Midmer, D., Biringer, A., Carroll, J., & Stesart, D. (1996). *Factores de riesgo psico-sociales prenatal, asociado con resultados adversos familiares en el post-parto*.
 25. Ray, K., & Hodnett, E. *Apoyo del médico para la depresión post-parto. Sacado en 2001 de Cochrane Database Syst Rev*.
 26. Field, T. (2001). *Touch*. Cambridge, MA: Bradford.
 27. Swain, A., O'Hara, M., Starr, K., & Gorman, L. (1997). *Un estudio en perspectiva del sueño, humor y funciones cognitivas en mujeres durante el post-parto y no post-parto*. *Obstetrics and Gynecology*, 3(3), 381-6.
 28. Klaus, M., & Kennel, J. (1995) *Apego*. Reading, MA_ Addison-Wesley.
 29. Montagu, A. (1976). *Tocando: El Significado Humano de la Piel* (3ª. Ed.) N. Y. Perennial Library.
 30. Field, T. (1990). *Infancia_ El Desarrollo del Niño*. Cambridge, MA_ Prensa de la Universidad de Harvard.
 31. Arora, S., McJunkin, C., Wehrer, J., & Kuhn, P. (2000). *Factores importantes que influyen los índices de lactancia: Como percibe la madre la actitud del padre y la cantidad de leche*. *Pediatrics*, 106(5),E67.
 32. Misri, S., Kostaras, X., Fox, D., & Kostaras, D. (2000). *El impacto del apoyo del compañero en el tratamiento de la depresión post-parto*. *Canadian Journal of Psychiatry*, 456, 554-8.
 33. Kleiman, K. (2000). *El Esposo Post-parto*. USA:Xlibris.
 34. Kleiman, K. (1994). *Esto no es lo que yo esperaba*. USA: Bantam.
 35. Cronwett, L: (1985). *Red de estructura de padres y el apoyo percibido después del nacimiento del primer niño*. *Nursing Research*, 34(6), 347-52.
 36. O'Hara, M., Rehm, L., & Campbell, S. (1983). *Depresión Post-parto. Un papel para redes sociales y variaciones del estrés de vida*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 171(6), 336-41.
- Jacqueline Kelleher, miembro del departamento de post parto de DONA, escribió este documento con la ayuda de Penny Simkin, así como del Consejo Directivo de DONA 2002.
- Para mayor información sobre doulas de parto y post parto, contacte:
- Doulas of North America (DONA).
(888)788-DONA
www.DONA.org
- Para obtener copias de este documento, contacte a DONA en el número arriba mencionado o las puede ordenar en línea a través de la Boutique de Doula, en www.DONA.org.
- DONA 2002 otorga permiso para reproducir libremente en su totalidad o parcialmente este documento, con la atribución completa.

