

## SERVICIO DE DOULAS VOLUNTARIAS DE UNC

*Aliento y apoyo a las madres y familias durante el parto y nacimiento*  
UNC VOLUNTEER DOULA SERVICE

### ¿Qué es una monitora perinatal (doula)?

Una *doula* es una persona especialmente entrenada para ayudar durante el parto que proporciona aliento y apoyo a la mujer y su pareja o ayuda a las personas durante el parto y nacimiento.

### ¿Hay algún costo?

¡No! El servicio de *doulas* voluntarias de UNC es gratuito.

### ¿La *doula* reemplaza a mi enfermera, partera o doctor?

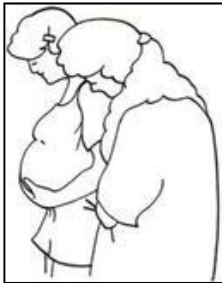
No. Solamente la enfermera, partera o médico le puede dar el cuidado médico. La *doula* está ahí para darle aliento y apoyo.

### ¿Cómo me puede ayudar una *doula* durante el parto?

Una *doula* permanecerá a su lado durante el parto y le ofrecerá tranquilidad, estímulo y apoyo físico y emocional de manera continua. Una *doula* la puede alentar de diferentes formas como con la relajación, respiración, masajes y diferentes posturas.

### ¿Puede una *doula* mejorar mi experiencia de parto y nacimiento?

Sí, los estudios de investigación muestran que el apoyo continuo durante el parto puede:



- Acortar el parto.
- Reducir la necesidad de medicamentos para inducir el parto.
- Reducir la necesidad de medicamentos para el dolor o epidurales.
- Reducir la incidencia de cesáreas.
- Mejorar el vínculo con el bebé.
- Aumentar la satisfacción de la experiencia de parto de la madre.

### ¿La *doula* tomará decisiones por mí?

No. Las *doulas* no están entrenadas para ofrecerle ayuda médica. Durante el parto, la *doula* está ahí para ayudarlo con el parto que usted desee, dándole apoyo a través de cualquier cambio médico necesario y ofreciéndole apoyo físico y emocional.

### ¿Qué pasa si quiero medicamentos para el dolor o una epidural?

Eso lo decide usted con su partera, doctor o enfermera. ¡La *doula* está ahí para apoyar sus decisiones! Incluso después de los medicamentos para el dolor o epidural, la *doula* todavía puede seguir dándole apoyo continuo.



### ¿Se sentiría mi pareja innecesaria si tengo una *doula*?

Una *doula* realmente puede ayudar a que las parejas participen más plenamente en el nacimiento. Una *doula* no reemplaza a nadie, una *doula* es un miembro del equipo de parto que apoya a todos los demás miembros en sus propias labores. Durante el parto, la *doula* puede ayudar a la madre en los momentos en que su pareja está cansada o necesita un breve descanso y necesita salir de la habitación. Una *doula* también puede alentar a ambos, a la madre y al compañero, cuando la situación parece abrumadora.



### ¿Cómo me puede ayudar una *doula* después del parto?

Una *doula* puede ayudar a fomentar un primer vínculo entre usted y su bebé. Una *doula* puede ayudarlo a la hora del contacto de piel con piel con su bebé o con la lactancia.

### ¿Cuál es la disponibilidad de las *doulas*?

El Servicio de Doulas Voluntarias de UNC se ofrece a través de un servicio «de guardia». Pídale a su enfermera que llame a una *doula* en cuanto la admitan a la sala de partos. Hacemos todo lo posible para que una *doula* esté disponible, pero no podemos garantizar que siempre haya una disponible. Si usted sabe de antemano que va a querer una *doula* para que la asista en el parto, puede comunicarse con el programa de *doulas* antes de la fecha en la que se espera que usted dé a luz para que podamos hacer todo lo posible para satisfacer su petición.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

Visite la página web [www.NCHealthyWoman.org](http://www.NCHealthyWoman.org) y oprima en el enlace Doula

Envíe un correo electrónico a:

[Doula@unch.unc.edu](mailto:Doula@unch.unc.edu)

*Approved by NC Women's Hospital Patient Education Committee, July 16<sup>th</sup>, 2013.*

*Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 07/24/13*



UNC está orgulloso de ser un hospital amigo del bebé

N. C. Women's Hospital  
101 Manning Drive  
Chapel Hill, North Carolina 27514  
Teléfono principal 919-966-4131

