

INFORMACIÓN SOBRE DOULAS

GRMC apoya el uso de doulas durante:

- El embarazo
- El trabajo de parto y el nacimiento
- Cuidado posparto

Las pacientes pueden elegir una doula para recibir apoyo emocional, físico, informativo y acompañamiento no médico. Esto sigue la ley de Nuevo México, la cual reconoce el derecho de la paciente a contar con apoyo de una doula. Si tiene preguntas, hable con su proveedor de atención médica.

Nota: Los servicios de doula no son ofrecidos por el hospital y deben ser coordinados de manera independiente.

Para más información, llame al (575) 538-4000 o visite nuestro sitio web en www.grmc.org.



GILA REGIONAL

Medical Center



GILA REGIONAL

Medical Center

ATENCIÓN QUE NACE, DEL CORAZÓN.

¿QUÉ ES UNA DOULA?

Una doula es una persona capacitada que brinda apoyo durante el embarazo, el parto y después del nacimiento del bebé. Las doulas no brindan atención médica. Ofrecen apoyo emocional, físico e informativo.

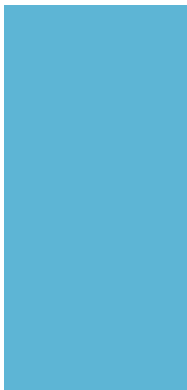
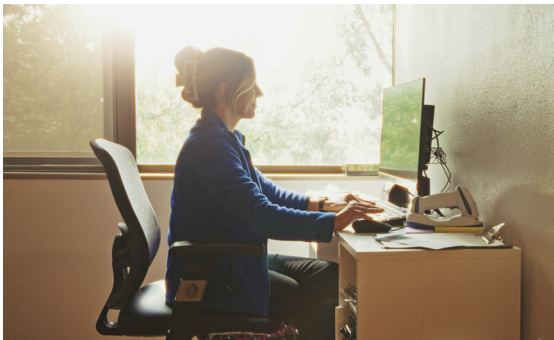
¿POR QUÉ ELEGIR UNA DOULA?

Los estudios muestran que las personas que cuentan con el apoyo de una doula frecuentemente sienten:

- Experiencias de parto más positivas
- Menos intervenciones médicas
- Menor probabilidad de parto por cesárea
- Mayor éxito con la lactancia materna
- Más confianza y mayor sensación de apoyo

¿A QUIÉN APOYAN LAS DOULAS?

- Las doulas apoyan a personas de todos los orígenes y culturas.
- Pueden honrar las tradiciones culturales, las creencias personales, y las necesidades individuales.
- Puede elegir una doula que usted sienta que es la indicada para usted y su familia.



¿CÓMO AYUDAN LAS DOULAS?

Durante el embarazo y el parto:

- Permanecen con usted para brindar apoyo continuo
- Ayudan con medidas de comodidad como:
 - Respiración
 - Movimiento
 - Masaje
- Brindan ánimo y seguridad
- Le ayudan a entender sus opciones y a expresar sus preferencias

DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ

- Apoyan el descanso y la recuperación
- Ayudan con la alimentación del bebé
- Enseñan las señales del bebé y técnicas para calmarlo
- Brindan apoyo emocional durante el período de adaptación
- Ayudan con tareas ligeras del hogar si es necesario

APOYO EDUCATIVO Y DE PLANIFICACIÓN

Las doulas pueden ayudarle a:

- Prepararse para el trabajo de parto y el nacimiento
- Crear planes de parto y posparto
- Aprender sobre la alimentación del bebé
- Conectarse con recursos comunitarios

COSTO Y OPCIONES DE PAGO

- La mayoría de los seguros en Nuevo México aún no cubren las doulas
- Los costos varían según la experiencia y los servicios brindados
- Muchas doulas ofrecen:
 - Planes de pago
 - Tarifas según sus ingresos
 - Servicios gratuitos o a bajo costo en algunos casos
- Se le recomienda hablar con más de una doula para encontrar la más adecuada para usted

EL CUIDADO DE LA DOULA SE TRATA DE RESPETO Y ELECCIÓN

Las doulas se enfocan en:

- Respetar sus decisiones
- Crear un ambiente seguro y de apoyo
- Empoderarle con información
- Apoyarle emocional y físicamente