

3. Traiga a un ser querido, amigo, o doula para tener apoyo continuo

Las mujeres se benefician de un buen apoyo durante el trabajo de parto. Las investigaciones confirman que mientras mejor apoyo reciban, más fácil será su trabajo de parto y más satisfechas estarán con su experiencia de parto. Sentirse segura y cuidada le permite a su cerebro producir las hormonas que ayudan a que el trabajo de parto progrese, reduce su necesidad de intervenciones riesgosas y protege a su bebé.

El apoyo continuo de un compañero de trabajo de parto que confía en el proceso de parto natural y está especializado en las necesidades físicas y emocionales de las mujeres hace que el trabajo de parto sea más fácil y más seguro. Este apoyo viene en muchas formas y ayuda por muchas razones.



El apoyo experto puede ayudarle a encontrar posiciones más cómodas y productivas para el trabajo de parto.

Cómo ayuda el apoyo continuo

- El apoyo físico, tal como masajes de espalda o ayuda con ponerse en una posición más cómoda, puede disminuir el dolor y avanzar el trabajo de parto.
- El apoyo emocional, tal como el estímulo, aliento y confianza, puede disminuir el estrés. Los altos niveles de las hormonas de estrés pueden retrasar el progreso del trabajo de parto y aumentar la cantidad de dolor que experimenta una mujer.
- El apoyo informativo, tal como explicarle a una mujer que está dando a luz qué esperar, proporcionar información sobre el progreso de su trabajo de parto, o ayudarla a comprender un tratamiento recomendado,

puede aumentarle la confianza y ayudarla a tomar decisiones saludables.

Doulas: Expertas en el apoyo del trabajo de parto

Las mujeres a menudo suponen que una enfermera, partera o médico permanecerá con ellas a lo largo de su trabajo de parto. Sin embargo, la realidad es que otras responsabilidades les prohíben a los profesionales médicos estar con una mujer continuamente. Por otra parte, las parejas, familiares y amigos pueden ofrecer excelente apoyo emocional continuo, pero tal vez no sepan qué esperar durante el parto o cómo ayudar mejor a una mujer durante el trabajo de parto.

Las doulas son acompañantes profesionales en el trabajo de parto. Por lo general, han recibido capacitación especial en asistencia durante el parto y han asistido en muchos partos. La mayoría de las doulas comparten una filosofía que el parto y el nacimiento son procesos naturales y se esfuerzan por apoyar estos procesos y facilitar el trabajo de parto tanto como sea posible.

Perspectivas de INVESTIGACIÓN

Las investigaciones confirman que el trabajo de parto es más seguro y saludable cuando las mujeres reciben apoyo durante todo el proceso. También muestran que las mujeres que tienen el apoyo continuo de una doula u otra acompañante femenina capacitada son menos propensas a tener un parto por cesárea u otras intervenciones.

Las mujeres que reciben apoyo de una doula son menos propensas a experimentar lo siguiente:

- Una cirugía cesárea
- Un parto asistido por extractor o fórceps
- El uso de medicamentos para el dolor, como narcóticos y analgesia epidural
- Sentimientos negativos sobre su experiencia de parto

Obtener buen apoyo

Muchas comunidades u hospitales ofrecen programas que proporcionan el apoyo de una doula para mujeres por un bajo costo o de forma gratuita. Sin embargo, si usted no puede encontrar a una doula o no desea tenerla durante el parto, puede aprovechar el equipo de apoyo de trabajo de parto que está a su disposición.

Aproveche su equipo de apoyo al máximo:

- Elija personas de apoyo que estén dispuestas a aprender sobre el proceso de nacimiento, qué posiciones son más útiles y qué opciones debe tomar durante el trabajo de parto.
- Elija personas de apoyo que estarán ayudándola constantemente y no le causen distracción e incomodidad
- Invítelos a asistir a clases de parto con usted.
- Practique posiciones y técnicas de relajación con ellos antes del trabajo de parto.
- Asegúrese de que entiendan sus preferencias de parto y que hablarán por usted si es necesario.



Las doulas trabajan junto con otras personas de apoyo para proporcionar un apoyo práctico continuo.

CONSEJOS de pareja

Las doulas también apoyan a las parejas

Es común para las parejas preguntarse si una doula reemplazará su importante papel durante el parto. Pero de hecho, una buena doula protegerá su papel y le brindará el apoyo emocional y físico necesario durante el nacimiento de su hijo.

Las investigaciones confirman que los beneficios de recibir cuidado de una doula ocurren incluso cuando la mujer tiene a su esposo o pareja presente. Y en un estudio de 2008, casi todas las 200 parejas masculinas indicaron que tener una doula fue “muy positivo” (93%) o “positivo” (7%). Es importante conocer a varias doulas con el fin de elegir a alguien que sea una buena opción para usted y su pareja.



Las parejas que aprenden sobre las técnicas de apoyo de trabajo de parto son particularmente útiles para las mujeres dando a luz.

Entorno útil de parto

Debido a que el entorno de parto puede jugar un papel crítico en su nivel de comodidad y el progreso de su trabajo de parto, considere tener sólo unas pocas personas clave de apoyo con usted durante el parto y espere a invitar a otros hasta después del nacimiento de su hijo. Mantener su habitación cómoda, silenciosa y privada le ayudará a mantenerse concentrada y lo suficientemente cómoda como para seguir los instintos naturales de su cuerpo.



Imprima el PDF: Encontrar a una doula

Aprenda cómo encontrar la doula correcta para apoyarla durante el trabajo de parto y el nacimiento.

www.mothersadvocate.org



Imprima el PDF: Crear su equipo de apoyo

Cómo elegir y preparar el apoyo no profesional para el parto

www.mothersadvocate.org



Imprima el PDF: Consejos para las personas de apoyo de trabajo de parto

Cómo pueden ofrecer apoyo durante el trabajo de parto

www.mothersadvocate.org