

Cuidado de Doula

Tu compañera en el
embarazo y más allá



¿Qué es una Doula?

Una doula es una profesional capacitada que brinda apoyo personalizado físico, emocional e informativo durante el embarazo, el parto y el período temprano de posparto. Su objetivo es ayudarte a lograr una experiencia saludable, satisfactoria y empoderadora.

Beneficios del Cuidado de Doula

Los estudios muestran que tener una doula puede mejorar significativamente tu experiencia de parto.

Las personas que utilizan doulas tienen:

- **28% menos probabilidades** de tener una cesárea.
- **31% menos probabilidades** de necesitar oxitocina sintética para acelerar el trabajo de parto.
- **9% menos probabilidades** de usar medicamentos para el dolor.
- **34% más probabilidades** de calificar el parto de manera positiva.



Cómo una Doula te Apoya

Durante el Embarazo:

- Le ayuda a crear y seguir con confianza su plan de parto.
- Te prepara para tomar decisiones informadas durante el trabajo de parto y el parto.
- Te conecta con programas y recursos útiles adaptados a tus necesidades.

Durante el Trabajo de Parto y el Parto:

- Brinda apoyo físico y emocional continuo.
- Hace que el trabajo de parto sea más cómodo con técnicas de respiración y relajación.
- Ayuda a facilitar la comunicación con el personal del hospital para abordar tus preguntas y preocupaciones.

Después de Dar a Luz:

- Ayuda con la lactancia y el cuidado del recién nacido.
- Monitorea cualquier signo de alerta en tu salud o en la salud de tu bebé.
- Fomenta prácticas de autocuidado para apoyar tu recuperación.



Lo que las Doulas No Hacen

Aunque las doulas brindan un apoyo valioso, su rol tiene límites específicos:

- No brindan asesoramiento médico ni realizan procedimientos médicos.
- No toman decisiones por ti, pero ayudan a explicar procedimientos, riesgos, beneficios y alternativas.
- Trabajan junto a tus proveedores de atención médica para asegurar un cuidado continuo.

Toma el siguiente paso

La mayoría de los planes de seguro cubren los servicios de doula. Contacta a tu proveedor de seguros para más detalles.

Visítanos en cooperhealth.org o llámanos al **856.342.2000** para obtener más información y conectar con nuestra Enlace de Doulas.



One Cooper Plaza, Camden, NJ 08103
800.8.COOPER (800.826.6737)
CooperHealth.org

