

EL

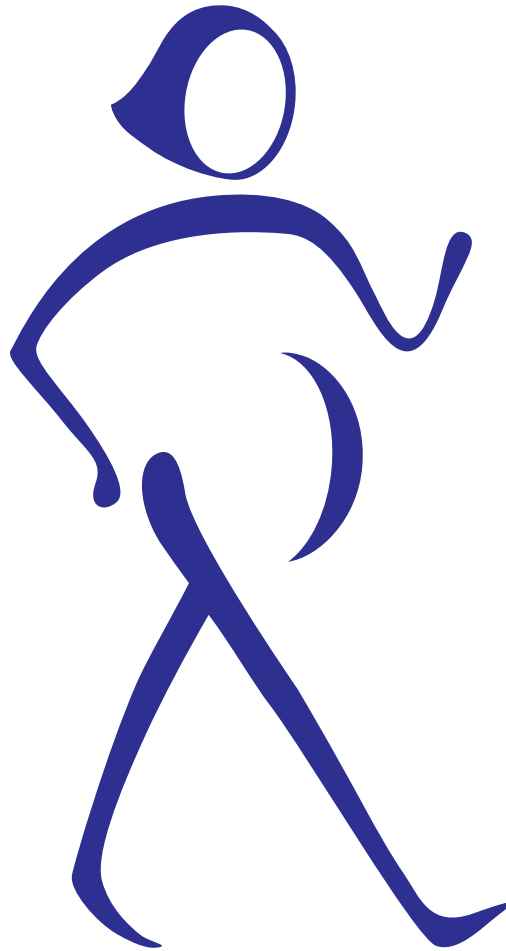
Corazones y Manos



## Programa Voluntario de Doula

se diseña proporcionar una  
experiencia positiva del  
parto.

Entre en contacto con el comienzo  
sano o hable a su abastecedor  
sobre el programa.



CCRMC

Corazones y Manos

## Programa Voluntario de Doula

Apoyo  
durante el Parto y  
Nacimiento  
Para usted, Su Pareja  
y Su Familia.





## ¿QUÉ ES UNA DOULA??

En el Centro Regional de Contra Costa, Las Doulas estan entrenadas a darle a Ud., su pareja y su familia un apoyo durante el parto y nacimiento de su bebé. Hay Doulas en muchas culturas, usualmente son mujeres con mucha experiencia en la vida. En tiempos modernos, una Doula ha sido una profesión que ofrece apoyo a mujeres embarazadas y sus familias, antes y después del nacimiento del bebé. Puede ser una amiga y ayudante durante el parto.

## ¿QUÉ ES LO QUE HACE UNA DOULA?

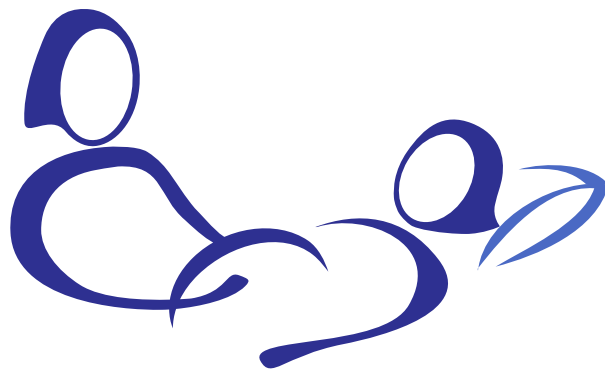
Una Doula esta ahí para darle apoyo continuo, para que se sienta más calmada y confiada. Ella puede ayudarle a manejar ó tolerar el dolor normal de un parto, enseñarle formas de respirar para tranquilizarse, darle masaje, sugerir cambios de posicion durante el parto, caminar, ofrecer consuelo ó para ayudar a comunicarse con las enfermeras y médicos.

## ¿PORQUÉ TENEMOS DOULAS EN EL CENTRO REGIONAL?

Mientras La primera prioridad de un hospital es proporcionar un paso seguro para La madre y su bebé, el parto también es un paso de La Vida de una mujer muy importante, y queremos que sea una experiencia Buena. Los sentimientos acerca del parto pueden afectar el curso de su Labor de parto, y después puede afectar su autoestima, su rol de madre y aún La Lactancia. Cuando una mujer se siente segura, apoyada y confiada, esto proporciona una experiencia positiva y satisfactoria que se refleja en su papel de madre. Una Doula que ofrece apoyo constant ayudará a darle esa clase de experiencia.

## ¿QUÉ PASA SI DESEO UN EPIDURAL?

Doulas pueden ser útiles en cualquier clase de Labor de parto y nacimiento. Aún con un pidural, puede haber escomforte, dolor y el trabajo de empujar.



## ¿QUÉ PASA SI EL PADRE DEL BEBÉ, LA FAMILIA, Ó AMIGOS QUIEREN ESTAR EN EL NACIMIENTO?

¡Doulas pueden ser muy útiles! Dou-las estan entrenadas a ayudar y tra-bajar con su grupo de Apoyo, ayu-dandoles a sentirse tranquilos y con-fiados, para serle a Ud más ayuda.

## ¿COMO PUEDO SOLICITAR A UNA DOULA DURANTE MI PARTO?

Preguntele a la enfermera por Una Doula, cuando llegue al Hospital, y ella Le hablará a La Doula cuando empiece a tener un parto activo.

El Centro Regional ahora tiene La mayoría del tiempo a Doulas Voluntarias para mujeres durante su parto. Estamos ofreciendo más entrenamiento para que en el futuro, siempre haya una Doula disponible.

## DURANTE TRABAJO UN DOULA PUEDE AYUDARLE A SENTIR...

CONFIANZA

APOYO

SEGURIDAD

COMODIDAD

ORGUYOZA

PREPARADA

CALMADA

POSITIVA

