

# Prácticas para un Parto Saludable

de Lamaze® International

#3: Traiga a un Ser Querido, a un Amigo o a una Doula para tener Apoyo Continuo Durante el Trabajo de Parto y el Nacimiento.

Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE y

Barbara A. Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE

*En clase de Lamaze, la pareja de una mujer embarazada pregunta, "¿Cómo puedo ayudar a proporcionar el apoyo que necesita durante el parto? ¿Contaré con ayuda?"*

En el pasado, las mujeres aprendían acerca del nacimiento por sus madres y hermanas. Las historias y tradiciones familiares ayudaban a las mujeres a confiar en sus habilidades para dar a luz. Miembros de la familia y amigas rodeaban a las mujeres durante el parto, ofreciendo aliento y apoyo. Los bebés nacían en casa con una partera.

Más tarde, a principios del siglo XX, el nacimiento se mudó al hospital. Ya no podían estar presentes la familia y las amigas de una mujer durante su parto. Las enfermeras ofrecían apoyo, pero tenían que cuidar a varias mujeres al mismo tiempo. Sus responsabilidades se dividían entre otros pacientes, por lo que las mujeres en trabajo de parto a menudo se quedaban solas.

Durante los años sesenta, Lamaze International y otras organizaciones de apoyo al parto y al nacimiento lograron cambiar las normas, para que los padres pudieran estar presentes en la sala de parto. Los padres dan apoyo particular, amoroso a sus parejas, y merecen estar presentes durante el nacimiento de sus hijos. Las mujeres ya no tenían que estar trabajo de parto y parir solas.

Hoy en día, las mujeres redescubren el valor de tener apoyo adicional durante el parto, en especial de individuos que tienen experiencia y conocimiento acerca del nacimiento. Las mujeres a menudo suponen que una enfermera o partera permanecerá con ellas durante el parto. Esto a veces sucede, pero en la mayoría de los casos, otros deberes evitan que los profesionales de la salud permanezcan con una persona continuamente. Por lo tanto, traiga a un ser amado, a un amigo o a una doula con usted para que le proporcione apoyo continuo durante el parto. Recibirá el apoyo físico y emocional que necesita por parte de una o más personas a quienes les importa. Antes del nacimiento de su bebé, decida quién le proporcionará este apoyo, y haga un plan con ellos. Si requiere ayuda para desarrollar su plan de apoyo continuo durante el parto, o si tiene preguntas generales, busque a Lamaze, reconocido líder y fuente esencial para información sobre el embarazo, el nacimiento, y el cuidado del bebé.

## ¿Por Qué es Importante el Apoyo Continuo?

El parto la puede sorprender (al igual que a su pareja) con su fuerza. Si está sola durante el parto, puede sentir miedo o preocupación. Este miedo puede aumentar su dolor. Es útil tener a una persona con conocimientos, como una doula, que tiene experiencia con el nacimiento y le



puede decir en todo momento que lo que sucede es natural. A nadie le gusta estar esperando los cuidados reconfortantes cuando tiene miedo o siente dolor. Una doula puede intuir cuándo necesita del tacto reconfortante, cuándo es necesario cambiar de posición, o cuándo puede ser benéfico caminar. El apoyo continuo le puede ayudar a sentirse más cómoda y ayudar en el desarrollo de su parto.

### **El Papel de la Doula de Nacimiento**

De acuerdo a Penny Simkin (2008) en su libro *The Birth Partner* [El Compañero de Nacimiento], una doula de nacimiento “guía y apoya continuamente a las mujeres y a sus parejas durante el trabajo de parto y el nacimiento” (p. 8).

La doula recibe entrenamiento sobre cómo ofrecer confort físico y emocional a las mujeres durante el parto. Proporciona información para ayudarle a tomar decisiones y a planear el nacimiento que ellas quieren. Conforme decida acerca del uso de medicamentos para el dolor, ella la apoyará. Si quiere dar a luz sin medicamentos, le ayudará. Nunca se alejará de su lado más de unos minutos, a menos de que usted quiera tiempo a solas con su pareja. Puede ayudarla a entrar en una tina o una ducha cálida. Puede caminar con usted o sugerir cambios de postura. Tal vez le proporcione un masaje en la espalda, las manos o los pies. Después del nacimiento, la doula generalmente permanece con usted para asegurarse de que todo vaya bien y para proporcionar apoyo cuando comience a amamantar a su bebé.

Las doulas no están entrenadas para llevar a cabo tareas médicas o de enfermería. Nunca deben ofrecer consejo médico. Sin embargo, le ayudarán a entender los acontecimientos médicos. La pueden alentar a hablar con el personal del hospital sobre sus deseos. Si su parto se desvía del camino esperado, la doula le puede ayudar a expresar lo que siente y a platicar sobre sus opciones.

Uno de los papeles más importantes que tiene una doula es ayudarle a tener el mejor recuerdo posible de su nacimiento. Después del nacimiento, juntas recordarán los mejores momentos de la experiencia del nacimiento. Ella contestará cualquier pregunta que usted tenga. Si su experiencia de nacimiento no transcurrió como la había planeado, su doula estará a su lado para escucharla y ofrecer apoyo.

### **La Doula y la Pareja de Parto**

La mayoría de los maridos o parejas quieren estar presentes durante el nacimiento de su hijo. Quieren dar apoyo. Sin embargo, la mayoría de los hombres y las mujeres tienen poca experiencia con el nacimiento. Conforme sus contracciones se intensifican y usted lidia con el dolor su pareja se puede asustar. Es posible que no sepa si su trabajo de parto avanza como debe. Puede volverse más difícil que su pareja la reconforte. La mayoría de las parejas se sienten aliviados cuando un profesional en cuidados de la maternidad, como una doula, está presente para asegurarles que el parto se desarrolla perfectamente.

Una buena doula lee las señales de la pareja de parto. Si su pareja está sentada cerca de usted, sosteniendo su mano, y haciendo contacto visual mientras le da palabras de aliento, la doula no interrumpirá. En lugar de esto, les brindará apoyo y aliento a los dos.

Sin embargo, si necesita más apoyo del que su pareja puede dar, la doula trabajará con su pareja. Posiblemente le dará un masaje en la espalda o los pies mientras su pareja mantiene el contacto visual y las palabras reconfortantes. O puede sugerir un cambio de actividad, una nueva postura, o una medida de comodidad que usted y su pareja no han probado. La doula le puede enseñar a su pareja cómo hacer contra-presión o dar un masaje. También puede ofrecer apoyo mientras su pareja sale al baño o a comer.

### **Planear el Apoyo Continuo**

Puede querer que un amigo o un miembro de la familia le de apoyo continuo durante el parto. Elija entre quienes han tenido experiencia con el nacimiento y tengan confianza en sus habilidades para dar a luz. También deben estar dispuestos a permanecer con usted durante todo el trabajo de parto. Tomar clases de preparación para el nacimiento, juntos, incluso sólo unas cuantas, sobre como apoyar el parto, puede tener efectos positivos para usted y su compañero de parto (Campbell, Scott, ya Klaus & Falk, 2007).

Algunos hospitales o centros de nacimiento ofrecen servicios de doula gratis o a bajo costo. En este caso, es posible que no conozca a su doula hasta el momento del parto. Si hay una barrera de idioma entre una mujer parturienta y su doula, ambas comúnmente encuentran que el contacto visual y el suave tacto de la doula se sobreponen a la falta de una lengua común. Algunos hospitales proporcionan un traductor, si es necesario.

Muchas mujeres descubren que contratar a una doula es la mejor forma de asegurar el apoyo continuo durante el parto. Cuando se prepare para su experiencia de nacimiento, pida los datos de una doula a su educador en partos o su proveedor de servicios médicos. DONA International ([www.dona.org](http://www.dona.org)) y otras organizaciones de doulas ofrecen los datos en línea de doulas. Puede entrevistar a varias doulas antes de contratar a una. Planee al menos una visita con su doula para discutir el nacimiento que espera tener. Comparta con ella las características de su plan de nacimiento, la visión, y los resultados que les importan a usted y a su pareja.

Los honorarios de las doulas varían considerablemente. Algunas doulas también ofrecen opciones de intercambios o proporcionan servicios gratuitos en lo que trabajan hacia la certificación. Pocos planes de seguro médico pagan el costo de la doula (Lantz, Low, Varkey & Watson, 2005). Llame al proveedor de su seguro por adelantado para determinar si su plan de seguro pagará los servicios de su doula. Si no, ayude a quienes abogan por un cambio en esto, informando a su pro-

veedor de seguro que de acuerdo con importantes hallazgos en las investigaciones, el apoyo continuo durante el parto, como el que proporciona la doula, baja la probabilidad de las intervenciones costosas como las cesáreas y el uso de fármacos para el dolor (Hodnett, Gates, Hofmeyr & Sakala, 2007).

Una gran cantidad de investigaciones muestra importantes beneficios para las madres y los bebés cuando tienen apoyo continuo durante el trabajo de parto, ya sea de un ser amado, un amigo o una doula. El apoyo durante el parto es una práctica segura y efectiva sin efectos secundarios, y sin embargo, la práctica no se usa tanto como debería (Sakala & Corry, 2008). De acuerdo con una evaluación de los estudios del Cochrane Pregnancy and Childbirth Group (Grupo de Embarazo y Nacimiento Cochrane)—parte de la altamente respetada Cochrane Collaboration internacional, que identifica las mejores prácticas en los cuidados de acuerdo a las investigaciones— el apoyo continuo a las mujeres durante el trabajo de parto y el nacimiento es claramente benéfico (Hodnett et al., 2007). Los hallazgos de investigadores muestran que en comparación con las mujeres que no reciben apoyo continuo durante el trabajo de parto, las mujeres que reciben apoyo continuo, personal, tienen menos probabilidades de:

- una cesárea;
- parir con ayuda de un aspirador al vacío o fórceps;
- requerir anestesia regional (por ejemplo, mediante una epidural);
- requerir analgesia (medicamentos para el dolor); y
- reportar insatisfacción o sentimientos negativos acerca de su experiencia de nacimiento (Hodnett et al., 2007).

Dos informes anteriores de investigaciones acerca del apoyo continuo durante el parto llegaron a conclusiones similares (Leslie & Storton, 2007; Simkin & O'Hara, 2002). Los autores de las tres investigaciones encontraron que, en comparación con el cuidado proporcionado por las enfermeras hospitalarias o las parteras, el apoyo continuo es más efectivo cuando la persona que proporciona el apoyo continuo no es miembro del personal del hospital (Hodnett et al., 2007; Leslie & Storton, 2007; Simkin & O'Hara, 2002). En un informe, se encontraron mayores beneficios cuando el apoyo continuo comenzó al principio del parto (Hodnett et al., 2007).

Las investigaciones nos sugieren que los beneficios del apoyo durante el trabajo de parto no tienen barreras culturales o económicas. En un estudio, el apoyo continuo durante el trabajo de parto redujo el dolor en las mujeres de bajos recursos que hubieran parido solas de no haber tenido doula (Simkin & O'Hara, 2002). Otro estudio encontró que se requirieron menos cesáreas y menos anestesia epidural en las mujeres de clase media cuando ellas y su pareja (masculina) tenían el apoyo de una doula (McGrath & Kennell, 2008). El mismo estudio también halló que las mujeres y sus parejas quedaban más satisfechas con la experiencia de nacimiento cuando una doula les proporcionó apoyo. Se encontraron índices más altos de iniciación temprana del amamantamiento en zonas

urbanas multiculturales cuando una doula estuvo presente (Mottl-Santiago et al., 2008).

### Recomendaciones de Lamaze International

Las mujeres necesitan una comunidad de apoyo que las rodee durante el embarazo y el nacimiento. Miembros de la familia, amigos, doctores, enfermeras, parteras y educadores para el parto de Lamaze tienen papeles esenciales al ayudar a lograr un resultado sano y seguro del nacimiento. Lamaze International se une a la Organización Mundial de la Salud (Chalmers & Porter, 2001) en reconocer el valor del apoyo continuo durante el parto. Lamaze recomienda que la mujer tenga consigo a un ser amado, un amigo o una doula para proporcionar apoyo continuo a lo largo del parto. Haga planes para tener un ambiente de nacimiento que la apoye, y considere cuidadosamente a quiénes quiere presentes para apoyarla.

Una mujer que la apoye—como una doula—con experiencia en el nacimiento le puede ayudar de muchas formas. Les puede dar información a usted y a su pareja, y ofrecer apoyo emocional y físico.

Todo el mundo quiere resultados positivos del nacimiento. Para ayudar a lograr estos resultados, Lamaze enseña a las mujeres a tener confianza en sus decisiones sobre el nacimiento y a comunicar sus necesidades a todos los involucrados. Lamaze ayuda a que las mujeres consideren sus necesidades y deseos para el nacimiento, y les dan las herramientas para elegir un equipo para el nacimiento que verdaderamente apoye su meta de tener un nacimiento seguro y saludable. Lamaze cree que el apoyo continuo debería estar disponible para toda mujer embarazada, sin barreras económicas ni culturales.

Para aprender más acerca del nacimiento seguro y saludable, lea *The Official Lamaze Guide: Giving Birth with Confidence* [La Guía Oficial Lamaze: Dar a Luz con Confianza] (Lothian & DeVries, 2005), visite el sitio Web de Lamaze ([www.lamazet.org](http://www.lamazet.org)), y regístrese para recibir los correos electrónicos semanales *Lamaze... Building Confidence Week by Week* [Lamaze... Construyendo la Confianza Semana a Semana]. Última actualización: julio de 2009.

### Referencias

- Campbell, D., Scott, K. D., Klaus, M. H., & Falk, M. (2007). Female relatives or friends trained as labor doulas: Outcomes at 6 to 8 weeks postpartum [Familiares femeninas o amigas entrenadas como doulas para el trabajo de parto: Resultados en 6 a 8 semanas postparto]. *Birth*, 34(3), 220–227.
- Chalmers, B., & Porter, R. (2001). Assessing effective care in normal labor: The Bologna Score [Evaluar cuidado efectivo en el parto normal: La calificación Boloña]. *Birth*, 28(2), 79–83.
- Hodnett, E. D., Gates, S., Hofmeyr, G. J., & Sakala, C. (2007). Continuous support for women during childbirth

- [Apoyo continuo para las mujeres durante el parto]. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Número 3. Art. No.: CD003766. DOI: 10.1002/14651858.CD003766.pub2 (Esta evaluación está disponible sin costo en el sitio Web de Childbirth Connection en: [http://www.childbirthconnection.org/pdfs/continuous\\_support.pdf](http://www.childbirthconnection.org/pdfs/continuous_support.pdf))
- Lantz, P., Low, L. K., Varkey, S., & Watson, R. L. (2005). Douulas as childbirth paraprofessionals: Results from a national survey [Las douulas como paraprofesionales en trabajo de parto: Resultados de una encuesta nacional]. *Women's Health Issues*, 15(3), 109–116.
- Leslie, M. S., & Storton, S. (2007). The Coalition for Improving Maternity Services: Evidence basis for the ten steps of mother-friendly care. Step 1: Offers all birthing mothers unrestricted access to birth companions, labor support, professional midwifery care. (Base de evidencia para los diez pasos del cuidado amigable para la madre. Paso 1: Ofrece a todas las futuras madres acceso sin restricciones a compañeros de nacimiento, apoyo para el trabajo de parto, cuidado profesional con parteras]. *The Journal of Perinatal Education*, 16(Suppl. 1), 10S–19S.
- McGrath, S. K., & Kennell, J. H. (2008). A randomized controlled trial of continuous labor support for middle-class couples: Effect on cesarean delivery rates [Prueba aleatoria controlada del apoyo continuo en el parto para parejas de clase media: Efectos en el índice de cesárea]. *Birth*, 35(2), 92–97.
- Mottl-Santiago, J., Walker, C., Ewan, J., Vragovic, O., Winder, S., & Stubblefield, P. (2008). A hospital-based doula program and childbirth outcomes in an urban, multicultural setting [Un programa de douulas basado en el hospital y los resultados del nacimiento en un ambiente urbano multicultural]. *Maternal and Child Health Journal*, 12(3), 372–377.
- Sakala, C., & Corry, M. P. (2008). *Evidence-based maternity care: What it is and what it can achieve* [El cuidado de la maternidad con base en la evidencia: Qué es y qué puede lograr]. New York: Milbank Memorial Fund. (Este informe está disponible sin costo en el sitio Web de Childbirth Connection [Conexión con el Nacimiento] en <http://www.childbirthconnection.com/pdfs/evidence-based-maternity-care.pdf>)
- Simkin, P. (2008). *The birth partner* [El compañero de parto]. Boston: Harvard Common Press.
- Simkin, P., & O'Hara, M. (2002). Nonpharmacologic relief of pain during labor: Systematic reviews of five methods [Alivio no farmacológico del dolor durante el parto. Evaluación sistemática de cinco métodos]. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 186(Suppl. 5), S131–S159.

### Reconocimientos

Este artículo sobre las prácticas para el nacimiento saludable fue revisado y actualizado por Jeanne Green, MT, CD(DONA), LCCE, FACCE y Barbara A. Hotelling, MSN, CD(DONA), LCCE, FACCE.

Los seis artículos sobre prácticas para un parto saludable fueron escritos originalmente en 2003 para Lamaze International como “Los 6 Artículos de Práctica para el Cuidado.”