

¿Qué son las doulas?

Las doulas son profesionales que cuentan con la capacitación necesaria para educar y preparar a la persona y a la familia para el nacimiento de un bebé; ofrecen apoyo durante el trabajo de parto, y ayudan en la recuperación y la alimentación del recién nacido.



NYC
Health



Los beneficios de contar con el cuidado de una doula pueden ser los siguientes:

- Mayor satisfacción con la experiencia del parto
- Trabajo de parto más corto
- Menores posibilidades de parto por cesárea
- Menores posibilidades de intervención médica
- Mejor conexión entre la madre y el bebé
- Mayor índice de lactancia materna
- Menores posibilidades de nacimiento prematuro o bajo peso al nacer

“La doula me ayudó a tener más confianza en la sala de parto y comprender lo que le estaba pasando a mi cuerpo. Gracias a ella, tuve menos miedo”. — Cliente de la CDI

¿Cómo me inscribo?

Para inscribirse o saber si reúne los requisitos, puede realizar lo siguiente:

- Llame al 844-653-6852, de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m.
- Visite nyc.gov/health/cdi y comuníquese con un programa de doulas que brinde servicios en su vecindario.
- Envíe un correo electrónico a cdi@health.nyc.gov.

“Este es un programa excelente. Debería ser accesible para todas las nuevas mamás... Tener una doula en mi segundo embarazo marcó una gran diferencia”. — Cliente de la CDI



Para más información, escanee el código QR o visite nyc.gov/health/cdi. Para solicitar materiales educativos sobre doulas, llame al **311**.

Citywide Doula Initiative

Obtenga apoyo profesional sin costo para el nacimiento.



¿Qué es la iniciativa Citywide Doula Initiative?

A través de la **Iniciativa de Doulas en Toda la Ciudad (Citywide Doula Initiative, CDI)**, se reducen las desigualdades raciales en la atención de salud materna y hay mejores desenlaces posteriores al parto para todos los neoyorquinos.

Las doulas de la CDI ofrecen lo siguiente:

- Apoyo sin costo en los vecindarios que no cuentan con el acceso a este servicio
- Ayuda para tomar decisiones informadas

“Mi doula fue muy genuina. Hablaba con voz suave, me brindó apoyo emocional y se esforzó para que yo obtuviera los recursos”.

— Cliente de la CDI



- Participación frecuente en la comunidad en la brindan servicios, donde pueden compartir antecedentes raciales o étnicos, o la cultura y el idioma con sus clientes
- Capacitación para brindar atención respetuosa centrada en las experiencias, los valores y las preferencias de la persona
- Apoyo en varios idiomas, como español, criollo haitiano, francés y lengua de señas estadounidense

Elegibilidad

Para inscribirse, debe cumplir con ambos requisitos a continuación:

- Domicilio en nuestra área de servicio, o en un refugio u hogar de acogida en cualquier parte de la ciudad de Nueva York
- Ingresos dentro del rango que exige Medicaid

Los servicios están disponibles sin importar lo siguiente: edad, raza u origen étnico, identidad de género, estado migratorio o de seguro médico.

¿Qué puedo esperar?

Cuando se inscriba, un coordinador de la CDI se comunicará con usted para conversar sobre sus necesidades. Luego, le proporcionamos apoyo para encontrar una doula que le brinde ayuda en su hogar y donde sea que vaya a dar a luz.

Durante el embarazo (antes del nacimiento):

- Educación sobre el parto y el nacimiento para que dé a luz con seguridad
- Ayuda para la preparación y ejecución de su plan de parto
- Conexión con los recursos, como el Programa WIC (el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños Niños), clases de educación para el parto y seguro médico

Durante el trabajo de parto y el nacimiento:

- Apoyo emocional y físico, práctico y constante (contacto reconfortante,

palabras de aliento, aromaterapia y orientación a su pareja para que le brinde apoyo)

- Recomendaciones para que el trabajo de parto sea más cómodo, como técnicas de respiración y relajación
- Ayuda para hablar con el personal del hospital para tratar cualquier pregunta o preocupación que pueda tener

Después del nacimiento (posparto):

- Ayuda con la alimentación del bebé y el cuidado del recién nacido
- Supervisión en el hogar y asistencia en el autocuidado
- Ayuda para buscar apoyo adicional, como consejeros en lactancia materna y profesionales en salud mental, según sea necesario

“Siempre les recuerdo [a mis clientes] que están haciendo algo realmente asombroso y mágico con su cuerpo, y que deben escucharlo, situarse en él y apoyarse en él”.

— Doula de la CDI

“Uno de los aspectos más importantes de nuestro trabajo como doulas es apoyar los deseos, las necesidades y la autonomía de las personas embarazadas y que están de parto”.

— Doula de la CDI

