



# ¿Está embarazada?

**Usted puede beneficiarse del cuidado de una doula.**





## ¿Qué es una doula?

Es una asistente de parto profesional y capacitada que le brinda a usted y a su familia apoyo no médico durante el embarazo, durante el trabajo de parto y el parto, y después del parto. Una doula proporciona apoyo educativo, físico y emocional.

### **Durante el embarazo, una doula:**

- La ayuda a preparar y llevar a cabo sus planes de parto.
- La ayuda a sentirse preparada para tomar decisiones importantes durante el trabajo de parto y el parto.
- La conecta con programas que pueden apoyar sus necesidades.



## **Durante el trabajo de parto y el parto, una doula:**

- Brinda apoyo físico y emocional de manera continua.
- Ofrece recomendaciones para que el trabajo de parto sea más cómodo, como técnicas de respiración y relajación.
- La anima a hablar con el personal del hospital si tiene preguntas o inquietudes.

## **Después del parto, una doula:**

- La ayuda con la lactancia materna y el cuidado del recién nacido.
- Identifica y hace un seguimiento de cualquier signo de alarma o problema relacionado con su salud o la de su bebé.
- Brinda apoyo con opciones de cuidado personal.



## ¿Qué es el apoyo virtual de una doula?

El apoyo virtual de una doula se parece al presencial en muchos sentidos. Una doula brinda apoyo educativo y emocional por teléfono, texto y video, en lugar de hacerlo de manera presencial. Hable con su doula sobre si el apoyo virtual es adecuado para usted.

## ¿Cómo puede ayudarla una doula?

Los estudios demuestran que las embarazadas que reciben atención de una doula:

- Tienen menos probabilidades de someterse a una cesárea.
- Tienen menos probabilidades de dar a luz a un bebé prematuro o con bajo peso.
- Tienen un trabajo de parto más corto.
- Amamantan antes y por más tiempo.
- Se vinculan mejor con el bebé.







**Para más información sobre la iniciativa gratuita Citywide Doula Initiative del Departamento de Salud de la NYC y otros servicios de doulas profesionales en la ciudad de Nueva York, llame al 311, visite [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula) o escanee el código QR de abajo.**



Este material fue creado en colaboración con la Red de Mejoramiento de la Calidad del Hospital de Maternidad (Maternity Hospital Quality Improvement Network, MHQIN) y Doula Capacity-Building Workgroup (Grupo de Trabajo de Desarrollo de Capacidades de Doulas). Para más información sobre MHQIN, visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) y busque **"Equity in Maternal Care" (Equidad en la atención materna)**.

