



Corazones y manos

Programa de doula voluntaria

...Para desarrollar una
experiencia de parto
significativa

Corazones y manos

El Programa de
doula voluntaria...

brinda apoyo para usted,
su pareja y su familia
sin costo.

Para obtener más
información, visítenos
en línea en
cchealth.org/doula
o pregunte cuando llegue al
hospital.





¿Qué es una doula?

Las doulas ofrecen consuelo y apoyo emocional para mujeres embarazadas y sus familias durante el trabajo de parto, el parto y la recuperación. El apoyo de las doulas ha sido científicamente comprobado para mejorar la satisfacción con la experiencia de parto, mejorar los resultados de salud y para evitar cesáreas innecesarias.

Las doulas del Centro Médico Regional de Contra Costa (CCRMC) son voluntarias capacitadas y calificadas, con pasión y habilidades para ayudar para que usted tenga una experiencia de parto segura y significativa. Las doulas trabajan con enfermeras, parteras y médicos, pero no son personal médico.

Las doulas del CCRMC ofrecen:

- ✓ Apoyo mientras usted está en el hospital, sin costo.
- ✓ Cambios de posición para aliviar el dolor, formas de respirar, masajes, orientación y asesoramiento. Lo más importante es que las doulas la escuchan para saber con qué necesita ayuda.
- ✓ Apoyo durante todos los tipos de trabajos de parto y partos, con o sin uso de medicación o anestesia epidural.
- ✓ Asistencia con la recuperación, destrezas para la lactancia materna, técnica de piel con piel y de consuelo para su bebé.
- ✓ Recomendaciones para su equipo de salud, para ayudarlos a que puedan apoyarla mejor.

¿Cómo puedo obtener una doula de CCRMC para que esté en mi parto?

¡Simplemente pídale! Dígle a su proveedor de atención médica que le gustaría tener apoyo de una doula cuando llegue al hospital. Las doulas están disponibles para ayudar si las solicita. Puede solicitar el apoyo de una doula en cualquier momento de su estadía en el hospital, de día o de noche, y haremos todo lo posible para localizar a una doula que esté disponible para venir a ayudarla.

Durante el parto, una doula puede ayudarla a sentirse...

con confianza
preparada
apoyada
fuerte
segura
cómoda
tranquila
capaz
respetada

