

PERFIL DE UNA DOULA EGRESADA DE LA AID

Inteligencia emocional

La doula es una persona que se conoce a sí misma y tiene una alta inteligencia emocional. Es consciente de sus fortalezas como mujer, pero también de sus debilidades como persona. Este autoconocimiento te ayudará a desarrollar un acompañamiento que transmita confianza hacia otras mujeres. Esto es fundamental, ya que la doula refuerza la confianza de la mujer en su capacidad de gestar, de parir, de amamantar.

Ser consciente de tus emociones, de tus pensamientos, de cuales son los filtros que tienes para mirar el mundo que te rodea para que puedas brindar un acompañamiento libre de juicios hacia la mujer que acompañas. Tuviste alguna experiencia de parto positiva o negativa (el tuyo o de una mujer cercana a ti) que ha marcado tu vida? Es fundamental canalizar y sanar cualquier experiencia negativa que hayas tenido, esto te ayudará a discernir cuánto de lo que estás viviendo en un acompañamiento tiene que ver con tu propia historia y cuanto tiene que ver con la historia de esta mujer de la que estás acompañando. Esto también te ayudará a no imponer tus preferencias o ideales sobre la madre.

Durante el proceso de autoconocimiento, es importante profundizar las emociones y pensamientos que surgen cuando estás en medio de una situación de estrés. Como reaccionas cuando estás bajo estrés o frente a una situación inesperada? Como puedo canalizar estas emociones de manera productiva? Este autoconocimiento y esta seguridad en ti misma te permitirán lidiar adecuadamente con la intensidad y el estrés de los partos que acompañes.

La inteligencia emocional es un aprendizaje constante. Dentro de las habilidades de una persona con alta inteligencia emocional se encuentra la empatía.

Empatía

La doula es una persona que desarrolla continuamente su habilidad de escucha, su capacidad de entender y acercarse al otro, la habilidad de poder sentir lo mismo que otra persona a pesar de no estar pasando por la misma situación.

Esta empatía con las preocupaciones, miedos y emociones de la mujer que acompañas te ayudará a no evaluar o juzgar las decisiones de las madres, a no tratar de convencerlas de nada. Eso es muy importante, la doula nunca juzga las decisiones de la mujer que acompaña. Tus opiniones y preferencias son secundarias a las de la madre que acompañas.

La sensibilidad de las doulas le permite ser observadoras e identificar las necesidades únicas de la madre, y a tener una actitud respetuosa de escucha hacia las mujeres y familias que acompañan y al profesional médico que atiende el parto.

PERFIL DE UNA DOULA EGRESADA DE LA AID

Empatía con la pareja de la madre: Muchas veces durante el trabajo de parto, se crea tensión entre la madre y su pareja u otros miembros de la familia. Como doula, evita tomar lados y mantente al margen de los conflictos que puedan existir dentro de la familia. Enfócate en el bienestar físico y emocional de la madre durante el periodo del trabajo de parto. Lo quieras o no, la familia de la mujer que acompañas estará con ella el resto de su vida, a diferencia de la doula que solo está con ella en un periodo corto.

Flexibilidad en el parto

La doula entiende los diferentes contextos de partos y se adapta: sea el parto a nivel hospitalario o privado. La doula se mueve cómodamente en cualquiera de esos espacios. La doula también es flexible al cambio, entiende que el parto es impredecible y promueve este conocimiento a la mujer que acompaña para ayudarla a aceptar los cambios de la forma más positiva posible. Muchas veces estamos en un trabajo de parto que puede convertirse en una cesárea. Es importante entender los eventos que llevaron a este resultado y entrar en un proceso de aceptación que no culpa a nadie y que entiende que el parto es impredecible por naturaleza.

Si el trabajo de parto de la madre que acompañas se complica, minimiza cualquier efecto negativo que esto pueda tener, asegurándote que ella está bien informada y ayudándola a adaptarse a los cambios necesarios.

Respeto

Respeto a privacidad de la madre. Deja que la madre cuente su propia historia de parto, no te incumbe compartir los detalles del parto que acompañaste con otros. No rompas la confianza que depositó la madre en ti. Si te preguntan detalles sobre algún parto que acompañaste, puedes excusarte diciendo: "Porque no le preguntas a la madre?". Aprende a referirte a la madre sin dar nombres, puedes utilizar simplemente "una madre que acompañé", "mi cliente", o inventar un nombre para el propósito de la conversación. ¿Por qué es importante esto? La madre que acompañaste quizá no se sienta cómoda al saber que todos saben la experiencia impresionante de parto que tuvo, o que valiente fue cuando le hicieron la episiotomía sin anestesia.

También el respeto al profesional médico es fundamental. Entendemos claramente nuestro rol y no interferimos con el trabajo del resto del equipo de parto. La doula jamás confronta con el profesional médico que atiende el parto. El respeto viene acompañado de humildad en el trabajo de una doula.

PERFIL DE UNA DOULA EGRESADA DE LA AID

Aún viendo y observando alguna situación por parte del profesional médico con la que no estamos conformes, la doula entiende que ese no es el momento de confortar y que su lugar está al lado de la mujer que acompaña. Dándole palabras de aliento, ayudándola a entender lo que está pasando en su cuerpo en esos momentos de dolor. Nuestro trabajo muchas veces como doula no es protagónico durante el trabajo de parto. Si estamos en una situación donde hay un ambiente de irrespeto por parte del profesional médico, como doulas buscamos unirnos a la madre aún más: le damos contención y tenemos una conexión profunda con ella que muchas veces se logra sin la necesidad de palabras. Los beneficios sobre la presencia de la doula reportados no fueron el resultado de la habilidad de la doula de argumentar con el profesional médico ni de persuadir a la mujer a que de alguna forma en particular. Fue la presencia continua, la amabilidad, la contención, el apoyo incondicional y maternal, que calmaba a la madre y aumentaba la probabilidad de un parto eficiente y sin complicaciones.

Aprendizaje

La doula certificada por AID es una persona proactiva en la búsqueda y adquisición de conocimientos. Entiende de la importancia de estar actualizada con información referente a su trabajo. Está en constante aprendizaje no solo profesional si no también emocional.

La doula maneja conocimientos desde la medicina basada en la evidencia hasta los derechos sexuales y reproductivos de la mujer. Es importante que la doula conozca las leyes de protección a la mujer y sus derechos reproductivos, esta es una herramienta jurídica que debemos de manejar. En el margen de los derechos de la mujer, la doula también se informa y cuida su vocabulario y lenguaje.

La doula siempre dedicará tiempo a la educación y mejoramiento profesional, para brindar a las madres que acompaña lo mejor de sí misma y de sus conocimientos. El aprendizaje es algo que no termina nunca. En la biblioteca de Cochrane podrás encontrar todo tipo de estudios y evidencia referente al embarazo, parto y crianza.

Habilidad de la comunicación

La doula no otorga a la mujer ningún poder especial, si no que ayuda a que la madre descubra la fortaleza que en ella reside. Cuando hablamos de empoderar a mujeres, nos referimos a que ayudamos a que la mujer tome conciencia, tome el control de su situación y pueda expresar sus necesidades libremente y con seguridad en sí misma.

PERFIL DE UNA DOULA EGRESADA DE LA AID

La doula desarrolla su habilidad de transmitir información relevante sobre el embarazo de forma clara, estructurada y comprensible. Utilizando herramientas comunicacionales y adaptando el mensaje de acuerdo a los intereses y características de la madre que acompaña. Por ejemplo, si estás acompañando a una madre adolescente, el contexto de la situación será diferente al de un acompañamiento a una madre no adolescente. Debemos adecuar el lenguaje y la explicación y la información a la persona a la que estamos dirigiendo el mensaje.

Otra importante habilidad de una doula es la comunicación durante el trabajo de parto, que muchas veces es no verbal, si no corporal. Entender que el silencio es también una forma de comunicación, de respeto a la mamá y al bebé que está por nacer.

La doula desarrolla herramientas de comunicación como consejera, manteniendo una actitud de servicio y el enfoque de satisfacer las necesidades de la pareja que acompaña en todo momento. Estas necesidades pueden ser emocionales, mentales, y/o físicas, y si se encuentran fuera del área de trabajo de la doula, ella usa su discernimiento para recomendar profesionales médicos calificados para lo que necesite la pareja.

La doula puede actuar como consejera de confianza pero nunca imponiendo sus ideales sobre la pareja. Por ejemplo: La doula no puede decir a la pareja “es mejor parir en casa que en un hospital”, o viceversa. Ni tampoco “es mejor el parto natural que la cesárea”. Al hablar de consejería, presentamos información a la pareja que acompañamos para que ellos tomen la decisión de lo que quieren en su parto. Como doula, nunca impondrás tus preferencias e ideas sobre la pareja, ni tampoco tomarás decisiones por ellos. Tu trabajo es de respetar en todo momento sus decisiones. Si te está costando entender las decisiones de la madre, puedes, con muchísimo respeto y cuidado, preguntar: “Podría preguntar el porqué de esa decisión? Eso me ayudará a entenderte y apoyarte aún mejor”. En algunos casos, las madres tienen motivos muy entendibles a sus decisiones, en otros, es producto de una falta de información. Si te parece que la madre está tomando una decisión en base a la falta de información, podrías decir: “Te gustaría más información al respecto?”.

La doula mantiene una comunicación constante, abierta, y honesta con la mujer gestante, de manera que ésta tenga una experiencia satisfactoria de parto, nacimiento, y post-parto. En caso de que la experiencia de parto haya sido traumática para la madre, la doula la ayudará con el proceso de sanación. Es por eso que es importante tener una lista de recursos que incluyen psicólogos del área para poder referir a la madre en caso de que necesite.



PERFIL DE UNA DOULA EGRESADA DE LA AID

Trabajo en equipo y sororidad

El "equipo de apoyo del parto" consta de la madre, que es la protagonista, la pareja de la madre, los profesionales médicos, y la doula. Saber trabajar en equipo, conocer cual es su rol en este equipo de parto, es fundamental para una experiencia positiva de la madre que acompaña y para el futuro de la profesión de las doulas. Trabajar en equipo también viene ligado con el respeto a cada integrante del equipo.

Es también importante que la doula tenga buen grupo de apoyo. Resultaría difícil trabajar de forma aislada en el campo de la maternidad. Estar en contacto con tus compañeras, otras doulas locales, es fundamental. No solo porque muchas veces necesitarás un "back-up" o reemplazante para cuando por fuerza mayor no puedas acompañar en un parto, si no también como apoyo emocional para ti. Las doulas egresadas de la AID se acompañan una a otras, se vuelven un círculo de hermanas, "douleándose" a sí mismas.