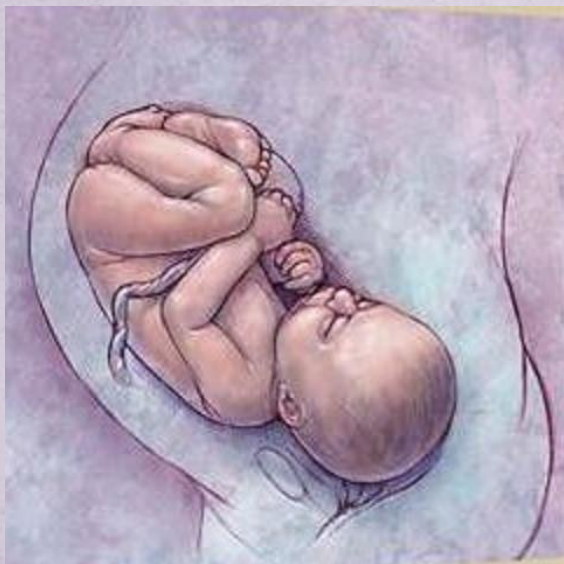


O que é uma *Doula*



Doula

- A *doula* é uma assistente de parto, que proporciona informação, acolhimento e apoio físico e emocional às mulheres durante a gravidez, parto e pós parto



Doula

Durante a gravidez, a doula ajuda a mulher e o casal a prepararem-se para o parto

- Reconhece a vontade do casal e apoia incondicionalmente
- Fornece toda a informação necessária com base em evidências e estudos científicos
- Dá apoio emocional



Doula

Durante a gravidez, a doula ajuda a mulher e o casal a prepararem-se para o parto

- Trabalha os medos e incentiva o trabalho de reconhecimento inato à mulher para parir
- Pode dar apoio físico (no meu caso com massagens)
- Dá a conhecer todos os procedimentos hospitalares
- Apoia o planeamento do parto
- Ajuda a elaborar um plano de parto



Doula

Durante o parto, a doula dá suporte físico e emocional

- Sugere métodos alternativos ao alívio da dor (massagens, uso da bola, posições, duche ou banho)
- Tem uma presença discreta, tranquilizadora e cria um ambiente de proteção à volta da mãe
- Encoraja a mãe através de verbalizações positivas



Doula

- As pesquisas mostram que a presença da doula no parto pode:
 - diminuir em 20% a duração do trabalho de parto
 - diminuir em 60% os pedidos de anestesia
 - diminuir em 40% o uso da oxitocina
 - diminuir em 40% o uso de fórceps



Doula

Após o parto, dá apoio especialmente em relação à amamentação e cuidados com o bebé



Doula

- O que a doula não faz

Não pratica actos médicos

Não toma decisões pelos seus clientes: ajuda-os a obter a informação necessária para que eles possam tomar as suas próprias decisões



Doula

Há mulheres que ajudam outras mulheres, a encontrarem o poder dentro de si, para conduzirem o nascimento dos seus filhos e terem uma experiência de parto que as realize enquanto mulheres como um todo.

Essas mulheres são as *doulas*.



“Se a doula fosse um remédio, seria antiético não receitar”

John H. Kennell, MD

Doula

Meu nome é Márcia, mãe de dois filhos nascidos em meio hospitalar. Partos diferentes, emoções diferentes. O primeiro cesariana com todos, ou quase todos os procedimentos. O outro um parto vaginal, tranquilo, respeitado, acompanhado por uma querida *doula*. Tornei-me *doula* (há 4 anos) porque sinto que esse é o meu papel, o meu propósito. Apoiar e informar os casais para que possam tomar decisões conscientes para um momento tão especial. Sou também especialista em Medicina Tradicional chinesa, focando-me no estudo da pediatria e alargando agora os meus conhecimentos na gravidez.