

# O que é Doula?

A palavra “**Doula**” vem do grego antigo, atualmente define a mulher que auxilia outras mulheres. A mulher que serve.

É a “mulher com dom natural e experiência no nascimento, que oferece apoio físico, emocional e afetivo, além de informações de suporte para a mãe antes, durante e após o nascimento”.

A Doula não exclui e nem substitui as funções dos médicos ou enfermeiras, ela complementa a atuação da equipe médica, acompanha a gestante para deixá-la mais tranquila e segura.

*Quando a Doula acompanha uma mulher, acompanha sua história; acompanha alguém que vive internamente momentos de transformação, novos papéis;*



Ilustração da Idade Média, de Jacob Bueff. Parteira, a doula e a parturiente.

# O que a doula faz e não faz

O que a Doula PODE FAZER	O que a Doula NÃO FAZ
<ul style="list-style-type: none"><li>• Oferece suporte à gestante e acompanha o trabalho de parto, parto e pós-parto servindo como uma guardiã;</li><li>• Assegura que você chegue ao parto nas melhores condições;</li><li>• Apoio Informativo: Assistência à família, oferecendo informações sobre tudo o que envolve o pré parto, trabalho de parto, nascimento e puerpério;</li><li>• Apoio físico: medidas de conforto como:<ul style="list-style-type: none"><li>○ banho morno ou ducha;</li><li>○ propõe movimentações e exercícios;</li><li>○ mudança de posicionamento;</li><li>○ massagem;</li><li>○ respiração;</li><li>○ relaxamento e medidas não farmacológicas de alívio da dor.</li></ul></li><li>• Apoio Emocional: presença física contínua, que incentiva, que tranqüiliza, que faz a gestante se sentir segura;</li><li>• Apoio ao acompanhante: Auxílio e participação ativa;</li><li>• Orientar a gestante na elaboração do Plano de parto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não exclui e nem substitui nenhuma atuação médica;</li><li>• Não faz parto;</li><li>• Não decide conduta;</li><li>• Não faz exames e nem exames de toque;</li><li>• Não executa qualquer procedimento médico;</li><li>• Não faz ausculta;</li><li>• Não coloca o soro;</li><li>• Não indica nem prescreve qualquer medicação;</li><li>• Não determina o andamento do parto;</li><li>• Não corta o cordão umbilical;</li><li>• Não aspira o bebê;</li><li>• Não cuida da saúde do recém-nascido.</li></ul>

# Benefícios

- Propiciar uma gestação e um nascer natural e saudável como experiência humana valorizando a mulher e o bebê;
- Possibilidade de viver a maternidade, a sexualidade, a paternidade, a essência feminina;
- Minimizar a atmosfera de risco, sofrimento, insatisfação, frustração e violência;
- Transformar a experiência em algo positivo, gratificante e saudável;
- Trabalhos de parto mais conscientes e mais partos vaginais espontâneos;
- Reduzir o uso de anestésias, ocitocinas (acelerador do parto) e analgésicos;
- Alívio da dor através de métodos naturais;
- Menos episiotomia (corte do períneo);
- Menos cesarianas;
- Melhoria dos resultados neonatais e puerperais;
- Melhor interação mãe-bebê;
- Melhores taxas de aleitamento materno;
- Maior satisfação materna;
- Menor índice de ansiedade, tristeza materna ou depressão.



# O empoderamento

- Assumir o comando. Estar no controle do processo, confiar e ter consciência do próprio corpo e seus instintos.
  - Confiar na inteligência e lógica da fisiologia do seu corpo
  - Deixar de ser objeto de condução do parto pela equipe
  - Desejar o Parto Normal é resgatar seu poder feminino como mãe e mulher
  - Oferecer ao seu bebê o melhor modo de começar a vida
  - Surgindo alguma complicação, saberá que deu o seu melhor e que intervenções foram necessárias
  - Envolver na compreensão que o parto é instintivo, é atitude mental, envolve aceitação e crenças
  - Vivenciar o contato com sua essência feminina
  - Acreditar na competência, confiar na natureza, deixar a fisiologia e seu instinto agir, expor sua natureza mamífera.
  - Autonomia, condução a seus próprios instintos para o TP e parto. Aprender a permitir o florescer da fisiologia normal.
- 
- Parto sem dor pode ser atraente, sem esforço, rápido e conduzido
  - Intervenções: práticas anti-fisiológicas, efeitos colaterais para mãe e bebê. Altera o movimento uterino, a circulação sanguínea, cérebro e sistema nervoso central do bebê.