

# El rol de la doula en tu cuidado prenatal, parto y posparto



**Por: Dra. Stephanie Albarrán Vélez, DC**  
**Quiropráctica de familia**  
**Especialista en cuidado prenatal y pediátrico**  
**Doula de parto y posparto**

Cuando una madre queda embarazada, muchas áreas en su vida, salud y bienestar cambia ante la preparación para la llegada de su bebé. Desde la planificación en el hogar, planificación financiera y tener un equipo de cuidado prenatal, son integrales para el disfrute del embarazo para que la madre pueda tener una experiencia satisfactoria que marcarán la vida de la familia para siempre. El equipo de trabajo que toda embarazada debe tener para su cuidado prenatal y posparto son: obstetra/partera, quiropráctico prenatal, doula de parto y posparto, consultor en lactancia, psicólogo perinatal y masajista especializado.

Hoy quiero que conozcas sobre el rol que una doula tiene tu cuidado perinatal. La doula es una persona que está capacitada para brindar apoyo físico y emocional durante el embarazo, parto, posparto y lactancia. También se encarga de brindar orientación y educación ayudando a que la madre y su familia pueda tomar decisiones informadas en la etapa perinatal en que la madre se encuentre. En adición, ayuda a la madre a que pueda crear su visión de parto según sus necesidades, escenario clínico y metas que ella desea alcanzar para que pueda tener una experiencia de parto satisfactoria.

Por otro lado, ofrece técnicas de alivio de dolor no farmacológico, tales como: sobos, uso de la bola suiza, rebozo, ejercicios, estiramientos para que la madre tenga las herramientas necesarias para un manejo efectivo del dolor durante el parto. La doula brinda el acompañamiento continuo durante el parto para que tanto la madre como su acompañante se sientan más cómodos, seguros y en confianza ante tal crucial proceso.

## Las embarazadas que contratan una doula:

1. Se sienten en confianza, están mas tranquilas y empoderadas ante los retos del parto, posparto, lactancia y crianza
2. Tienen un manejo efectivo del dolor de parto
3. Conocen sobre el proceso del parto para que puedan tomar decisiones informadas
4. Tienen un conocimiento más amplio sobre qué esperar ante los retos que conlleva la maternidad.
5. Tienen menor probabilidad de pasar por intervenciones médicas, tales como: cesáreas, episiotomías, inducciones, entre otros.
6. Tienen una transición más saludable ante el posparto y crianza.

Una doula está para escucharte, apoyarte, acompañarte y brindarte las herramientas para que tú estés bien e informada. Recuerda que si tú estás bien tendrás todas las energías y herramientas para darle lo mejor a tu bebé.

La Dra. Stephanie Albarrán es quiropráctica de familia y brinda el servicio prenatal y pediátrico especializado. También, brinda servicios como doula de parto y posparto. Para coordinar una cita puede comunicarse al 787-244-5583 o por email [glow.bloomchiropractic@gmail.com](mailto:glow.bloomchiropractic@gmail.com).



[www.glowandbloomchiropractic.com](http://www.glowandbloomchiropractic.com)

Edif. Metro Medical Center  
Suite 102 A, Bayamón, PR  
(787) 244-5583

  [glowandbloomchiropractic](https://www.instagram.com/glowandbloomchiropractic)

## CONOCE NUESTROS SERVICIOS:

- ✓ Cuidado quiropráctico para toda la familia
- ✓ Cuidado quiropráctico prenatal y pediátrico
- ✓ Masaje terapéutico
- ✓ Servicio de Doula
- ✓ Contamos con suplementos naturales y aceites esenciales

*Doula te ayudamos para que tu salud brille!*

