

Documento de posición basado en evidencias de los cuidados de una doula postparto CAPPA

Introducción

Muchos profesionales perinatales consideran que el período de adaptación después del parto dura hasta bien entrado el primer año del niño, haciendo que el cuarto trimestre sea el más largo. En su libro *Maternando a la nueva mamá*, Sally Placksin dice que "Parece más preciso y más realista ofrecer a las mujeres un calendario amplio de posparto que cubre los primeros doce meses de nueva maternidad. Algunas mujeres sentirán que se han adaptado en un período de tiempo más corto, mientras que otras encontrarán que podría llevar más tiempo, dependiendo de qué tipo de apoyo que tienen."

Cuando se considera el nacimiento de las sociedades más industrializadas, éste es relegado a tres trimestres. Rara vez se considera el último periodo, el que más altera la vida de la madre, el cuarto trimestre o periodo posparto. Por definición médica, el periodo posparto son las seis semanas siguientes al nacimiento de un bebé o la terminación del embarazo. Este es el período en el que el cuerpo de la mujer vuelve a su estado previo al embarazo. Muchos profesionales perinatales reconocen que este período de adaptación no es sólo físico, sino también emocional, intelectual y relacional.

El impacto de los rituales en el plano físico, emocional, y relacional aspectos intelectuales del periodo posparto es innegable. Las investigaciones indican que la falta de rituales eficaces de reintegración pueden ser una causa de los trastornos posparto. La transición del periodo de ajuste entre el nacimiento y la paternidad debe incluir rituales como cuidados básicos bebé, el papel de la nueva familia, apoyo emocional, apoyo a la lactancia materna o alimentación adaptada, y orientación a la madre. Estos rituales, cuando se practican lo suficiente, empoderan a la sociedad, la cual empodera a la unidad familiar al aumentar el nivel de confianza y aumentar de la incidencia de experiencias positivas en la crianza de los hijos

En muchas culturas, las mujeres y sus familias son cuidadas y atendidas por su propia comunidad durante semanas, y a veces hasta meses después del nacimiento de un nuevo miembro de la familia. Las mujeres que viven en ciertas comunidades se adhieren a rituales posparto y por lo general no experimentan trastornos de posparto. También tienden a amamantar sus bebés por períodos de tiempo más largos y se sienten más vinculadas a sus hijos que las mujeres que no han tenido ningún apoyo. Un buen apoyo social es vital.

En la sociedad móvil de hoy, la familia extendida no vive cerca y pudieran no poder atender a la nueva familia. Los nuevos padres pudieran tener la expectativa de que los profesionales médicos proporcionen no sólo información apoyo sino también educación y apoyo físico y emocional fuera del ambiente de hospital. Cuando se carece de este apoyo de la familia o de los profesionales de salud, la familia se pudiera desorientar. Es en estos momentos donde la doula postparto puede ser un valioso recurso, por la reducción de la brecha y por proporcionar la orientación necesaria.

En *Maternando a la Madre* Marshall H. Klaus, Juan H. Kennell y Phyllis H. Klaus dice: "La mayoría de los estudios demuestran que una persona o una familia con antecedentes de problemas psiquiátricos aumentan las posibilidades de depresión posparto. Sin embargo, en la mayoría de los casos, los factores psicosociales son importantes. Una mujer pudiera experimentar la muerte de un familiar, desempleo o ingresos insuficientes, una vivienda no a sus necesidades, o una relación con poco o sin apoyo. La experiencia del parto pudiera despertar recuerdos de un parto pasado en el que el niño nació sin vida, de un aborto involuntario o la muerte de su madre. Cuando una mujer ha tenido una mala relación con su propia madre o fue separada de uno o ambos padres antes de los once años, ella tiene más probabilidades de estar deprimida y ansiosa. Otro factor puede ser el de la mujer que no puede confiar en su pareja o en alguna amistad. Las mujeres a menudo

tienen vergüenza de decirle a otra persona cómo verdaderamente se siente. La soledad, el aislamiento y la falta de apoyo contribuyen a graves depresiones posparto. Algunas madres pueden tener dificultades para asimilar la realidades de la maternidad con lo que eran sus expectativas antes de dar a luz.

El papel de una doula

Aunque algunas familias tienen todo el apoyo que necesitan de su familia extendida y la comunidad a su alrededor, este tipo de atención pueden ser escasas. Cuando los miembros de la familia no son capaces de proporcionar el apoyo necesario durante el puerperio, la doula postparto es una muy viable opción. Las doulas postparto son profesionales expertas que ayudan a las familias durante el período crítico inmediatamente después del nacimiento de su bebé. Ellas “maternizan a la madre” y ofrecen apoyo emocional, físico e informativo así como ayuda práctica a la familia. La experticia de la doula en el cuidado del bebé y de su madre permite ayudar con medidas de confort después del parto, apoyar a la lactancia materna, orientación sin prejuicios en las técnicas de cuidado infantil, información sobre la recuperación normal después del parto, y asistencia emocional a la familia durante esta importante transición.

Doulas postparto son entrenadas para saber cuándo las cosas no progresan normalmente y cómo utilizar los recursos disponibles, y para referir a ayuda cuando sea necesario. Las doulas tienen un profundo respeto a la estructura familiar y saben cómo balancear la información y ayudar de una manera que faculta a los nuevos padres para cuidar de su propio bebé, y además ofrece orientación y apoyo. A su vez, esto da a los padres un sentimiento de que están haciéndolo bien y una sensación de éxito en sus habilidades como padres. Mientras ella cumple esta función, la doula puede realizar otras tareas domésticas ligeras, preparar comida, cuidar a los hermanos y educar a los padres, todo mientras que ayuda a la familia de una manera objetiva y sin prejuicios.

La doula postparto no brindar asistencia médica a la madre ni al bebé, sin embargo es posible que proporcioné amplia información con respecto a la salud materno-infantil de salud durante el período posparto bajo

condiciones normales. La doula posparto estar bien familiarizada con los profesionales en su comunidad que pueden ayudar a la familia en periodo de posparto, como médicos y parteras, consultores y educadores de lactancia, pediatras, consejeros y grupos de apoyo. Su vasto conocimiento del parto y periodo de posparto hace que la doula posparto sea un valioso miembro del equipo.

Capacitación y Proceso de Certificación de CAPPA

Es crítico para una formación integral y un programa de certificación la calidad de un estándar basado en evidencias de atención y el alcance de la práctica. Personas interesados en seguir una carrera en la atención posparto deberían analizar las organizaciones que certifican por la filosofía, la inclusión, las perspectivas, un plan de estudios basado en investigación, la eficacia de los instructores, y el seguimiento durante el proceso de certificación y pos-certificación. Capacitación para ser doula posparto debe incluir por lo menos: atención del recién nacido y métodos de alimentación, la atención integral de la mujer después del parto, el desarrollo infantil, la depresión posparto, el apoyo a la familia en periodo posparto, como afrontar ciertas situaciones, como desarrollar recursos de trabajo, como trabajar con la comunidad de parto, y como desarrollar su negocio.

Conclusión

Con los cambios que han tenido lugar durante muchos años en la estructura familiar, y las nuevas familias que no tienen recursos a su disposición como lo tuvieron las familias en el pasado, la doula posparto está teniendo un impacto significativo en el proceso que se lleva a cabo durante el período de posparto. Todas las investigaciones parecen indicar que tienen un impacto positivo. El cuarto trimestre puede ser un momento muy turbulento para algunas familias en que tienen apoyo limitado. La doula postparto llena un vacío dejado por las familias extendidas que no estén lo suficientemente cerca o en condiciones de ofrecer ayuda, y tranquilidad mientras los padres se adaptan a su nuevo papel y responsabilidades. Las nuevas familias merecen el apoyo y aliento que una doula postparto puede dar.

Referencias:

- Bernazzani O, Saucier JF, David H, Borgeat F. Psychosocial predictors of depressive symptomatology level in postpartum women. *Journal of Affect Disorders* 1997 Oct;46(1):39-49
- Brugha TS, Sharp HM, Cooper SA, Weisender C, Britto D, Shinkwin R, Sherrif T, Kirwan PH. The Leicester 500 Project. Social support and the development of postnatal depressive symptoms, a prospective cohort survey. *Psychol Med* 1998 Jan;28(1):63-79
- Carty, Elaine & Bradley, Christine. A Randomized Controlled Evaluation of Early Postpartum Hospital Discharge. *BIRTH* 17:4, 199-204. December 1990.
- Davis Floyd, Robbie. *Birth As An American Rite of Passage*. University of California Press. 1992.
- Deshpande, Anjali D. & Gazmararian, Julie A. (2000). Breastfeeding Education and Support: Association with the Decision to Breastfeed. *Effective Clinical Practice*.
- Dorland's Medical Dictionary, 24th Edition, Saunders.
- Fisher JR, Feekery CJ, Rowe-Murray HJ. Nature, severity and correlates of psychological distress in women admitted to a private mother-baby unit. *J Paediatr Child Health* 2002 Apr;38(2):140-5
- Hodnett, Ray KL (2002). Caregiver support for postpartum depression. Cochran Review.
- Holopainen D. The experience of seeking help for postnatal depression. *Aust J Adv Nurs* 2002 MarMay;19(3):39-4
- Klaus, M., & Kennell, J. (1985). *Bonding*. Reading, MA. Addison-Wesley.
- Klaus, M.H., Kennell, J.H., & Klaus, P.H. (1997). *Mothering the Mother*. Reading, MA: AddisonWesley.
- Klaus, M.H., Kennell, J.H., & Klaus, P.H. (1995) *Bonding: Building the Foundations of Secure Attachment and Independence*. NY. AddisonWesley.
- Kleiman, K. (1994). *This Isn't What I Expected*. USA. Bantam.
- Kennell-Tackett, Kathleen (1996). When a new mother is depressed. *Leaven*. 32 (3), 35-37.
- Lim, Robin After the baby's birth: A woman's way to wellness. Celestial Arts. 1991.
- Logsdon MC. Helping hands. Exploring the cultural implications of social support during pregnancy *AWHONN Lifelines* 2000 Dec-2001 Jan;4(6):29-32
- Meyer BA, Arnold JA, Pascali-Bonaro D. Social support by doulas during labor and the early postpartum period. *Hospital Physician* September 2001.
- McArthur, Christine. (2002). Women's psychological wellbeing could be significantly improved, and depression reduced at 4 months after birth in women who had redesigned care. *Lancet*. 359 (9304) 370-371 & 385-87.
- McCarty, E. Early postpartum nursing care of mother and infant in the home care setting. *Nurs Clin North America* 1980: 15:361-372.
- McIntosh, J. (1993). Postpartum depression: Women's help-seeking behavior and perceptions of cause. *Journal of Advanced Nursing*, 18, 178-84.
- McVeigh C. Motherhood experiences from the perspective of first-time mothers. *Clinical Nursing Research*. 1997 ;6:335-348.
- Middleton, W. et al. Postpartum Doula Office: Essential Documents for the Postpartum Doula. 2001. Perinatal Education Associates.
- Miller, MD, Laura. (1996). An update on postpartum mood disorders.
- Montagu, A. (1986). *Touching: The Human Significance of the Skin*. New York. Perennial Library
- Panzarine S, Slater E, Sharps P. Coping, social support, and depressive symptoms in adolescent mothers. *Adolesc Health* 1995 Aug;17(2):113-9
- Placksin, Sally. (1994, 2000). *Mothering the New Mother*. 1st and 2nd editions. NY.

Newmarket Press. Raphael, D (1973). *Breastfeeding: The Tender Gift*. NY: Schocken Books.

Ryan, Alan S. (1997). The resurgence of breastfeeding in the United States. *Pediatrics*. 99 (4).

Sears, W., & Sears, M. (1993). *The Baby Book*. USA. Little-Brown.

Seguin L, Bouchard C, St-Denis M, Loiselle J, Potvin L. Social support network evolution after the birth of their first baby: comparison between lower and middle class mothers. *Can J Public Health* 1995 Nov-Dec;86(6):392-6

Stephen Matthey, BSc (Hons), MPsych, PhD, Mary Morgan, BAppSc, OT, Loretta Healey, Bsw, Bryanne Barnett, MD, David J. Kavanagh, PhD and Pauline Howie, PhD Postpartum Issues for Expectant Mothers and Fathers *JOGNN*, 31, 428-435; 2002

Tarkka MT, Paunonen M. Social support provided by nurses to recent mothers on a maternity ward. *J Adv Nurs* 1996 Jun;23(6):1202-6

Viinamaki H, Niskanen L, Pesonen P, Saarikoski S. Evolution of postpartum mental health. Department of Psychiatry, Kuopio University Hospital, Finland. *Psychosom Obstet Gynaecol* 1997 Sep;18(3):213-9

Wolman WL, Chalmers B, Hofmeyr GJ, Nikodem VC. Postpartum depression and companionship in the clinical birth environment: a randomized, controlled study. *Am J Obstet Gynecol* 1993; 168: 1388-93.

Este documento fue escrito por la directora del programa de doulas posparto Cristal Sada y aprobado por el directorio administrativo de CAPPa

Traducido para CAPPa por Jennifer Bertha, CLE, CCCE, CLD

CAPPa mantiene derecho de autor, PO Box. 491448, Lawrenceville, GA 30043. 1-888-548-3672, www.cappa.net.

Copyright CAPPa 2002.

CAPPa otorga permiso para la reimpresión con atribución completa