

## Servicio de doulas

Swedish se enorgullece en ofrecer el mejor nivel de apoyo personalizado para el cuidado durante la maternidad mediante el programa de doulas.

El papel de la doula es proporcionar apoyo emocional, físico e informativo para ayudar a tener la mejor experiencia con el embarazo, el nacimiento y como nuevos padres. La doula trabaja junto a sus enfermeras, parteras y médicos ofreciendo una presencia tranquilizadora y ayudando a navegar el proceso del parto.

**Durante el embarazo**, la doula se reunirá con usted para ayudar con la preparación para el nacimiento. La doula puede proporcionar orientación sobre qué llevar en su bolsa el día del parto, puede ayudar a clarificar sus preferencias para el parto y desarrollar su “plan de parto”, así como servir de guía en un ensayo de parto. Su doula está disponible tanto por teléfono como por correo electrónico para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre la preparación para el nacimiento.

**Cuando comienza el parto**, la doula puede ir a su casa para tranquilizarla y ayudar a determinar cuándo salir hacia el hospital basándose en las recomendaciones de sus proveedores de salud.

**En el hospital**, la doula es una presencia familiar que está con usted durante todo el trabajo de parto y la ayuda a sentirse relajada, cómoda y segura mientras su parto se va desarrollando. Las doulas están especialmente entrenadas para proveer técnicas de respiración, masajes, relajación, posiciones, compactos calientes y fríos y también el uso de la tina o la ducha.

**Ya en su casa**, la doula le hace una visita a domicilio para hablar sobre desafíos de la alimentación, problemas con el sueño y adaptación en general. La doula está disponible de nuevo por teléfono o por correo electrónico para responder preguntas que pueda tener hasta que su bebé tenga un mes de vida.

### El paquete de doula de Swedish incluye:

- 1-2 citas en persona durante su embarazo para platicar sobre las preferencias del nacimiento y ayudarla a prepararse para el parto.

- Apoyo por teléfono o correo electrónico durante el embarazo para preparar el nacimiento.
- Asistencia a su trabajo de parto y nacimiento, incluyendo apoyo emocional, físico e informativo.
- Visita a domicilio después del nacimiento del bebé para platicar sobre alimentación, problemas de sueño y otras preguntas. Apoyo por teléfono o correo electrónico para darle soluciones a sus preguntas hasta que su bebé cumpla un mes de vida.

## Costo

Para proveerle servicios de doula tiene la opción de elegir entre una doula experimentada certificada o una aprendiz.

### Aprendiz de doula - \$500

Las doulas aprendices de Swedish han completado un curso de formación para doulas y están preparándose para completar los requisitos de certificación de educación para el parto, la lactancia, asistencia evaluada al parto y el examen de certificación. Han sido personalmente seleccionadas por Swedish entre los graduados del curso de formación de doulas y reciben orientación por parte de doulas certificadas de Swedish.

### Doula Certificada - \$800-\$2000, según la experiencia

Las doulas certificadas de Swedish son expertas en ayudar a los nuevos y futuros padres a tener la mejor experiencia posible durante el embarazo, el nacimiento y las primeras semanas de vida del bebé. Han completado los requisitos para la certificación de doulas, incluyendo un curso de formación de doulas, educación para el parto, la lactancia materna, asistencia evaluada al parto y el examen de certificación. Además, participan en educación continua para mantener sus credenciales.

Todas las doulas de Swedish ofrecen entrevistas en persona para que usted pueda encontrar la combinación perfecta. Si desea entrevistar o contratar a una doula a través del programa de doulas de Swedish, favor de contactar la oficina del programa utilizando la información de contacto que aparece arriba.

## Servicios ofrecidos por las doulas

- Apoyo personalizado durante el embarazo, el parto y el periodo de posparto
- Desarrollo de sus preferencias para el parto (también conocido como Plan de parto)
- Presencia continuada durante el parto

- Técnicas naturales para controlar el dolor durante el parto, como respiración, masaje, relajación, uso de calor/frío, etc.
- Apoyo a la lactancia
- Ayuda para adaptarse a ser nuevos padres
- Disponibilidad 24 horas al día, 7 días a la semana, por teléfono o por correo electrónico para proporcionar apoyo durante el primer mes de vida de su bebé.

## Efectuar un pago

### Contáctenos

Servicio de doulas

*Teléfono* [206-215-6106](tel:206-215-6106)

[Ver todo](#)

Si ha elegido su doula y ha completado un Acuerdo de Servicios al Cliente, favor de hacer su pago aquí:

[Efectuar pago](#)

Si no ha elegido una doula y está interesada en saber más sobre el servicio de doulas, favor de contactar a la oficina del programa de doulas de Swedish.

*Web text as of 4/6/16*