



# UCA

Pontificia Universidad Católica Argentina  
Facultad Teresa de Ávila  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

## **“Experiencias de maternidad acompañada por doulas”**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requisitos para acceder al título de  
Licenciada en Psicología

**TESISTA**

Rodriguez Leneschmit, Julieta

**DIRECTORA**

Dra. Petric, Natalia

Paraná, Marzo de 2020

## Índice

<b>Agradecimientos</b> .....	<b>3</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>4</b>
<b>Capítulo I: INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>6</b>
1.1 Planteamiento y formulacion del problema.....	7
1.2 Objetivos de la investigacion .....	8
1.3 Supuesto de trabajo.....	9
<b>Capítulo II: MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>10</b>
2.1 Estado del arte .....	11
2.2 Contexto Teórico sobre la Doula.....	13
2.2.1 La doula sostén y compañía.....	13
2.2.2 La doula en el mundo .....	14
2.3 Contexto teórico sobre la Maternidad .....	16
<b>Capítulo III: METODOLOGÍA</b> .....	<b>19</b>
3.1. Tipo de investigación .....	20
3.2. Muestra .....	20
3.3.Técnica e instrumento de recolección de datos .....	22
3.4. Procedimiento de recolección de datos .....	22
3.5. Procedimiento de análisis de datos.....	24
<b>Capítulo IV: RESULTADOS</b> .....	<b>26</b>
4.1 Categoría: Experiencias de maternidad .....	27
4.2 Categoría: Parto Respetado .....	36
4.3 Categoría: Maternidad no en soledad .....	43
4.4 Categoría: Las doulas .....	51
<b>Capítulo V : DISCUSIÓN, CONCLUSIÓN, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	<b>66</b>
5.1 Discusión .....	67
5.2 Conclusión .....	81
5.3 Limitaciones y recomendaciones .....	83
<b>6. Referencias Bibliográficas</b> .....	<b>86</b>

7. ANEXOS

**A. Instrumento administrado: Entrevistas desgrabadas.....89**

**B. Modelo de consentimiento informado .....249**

*Agradezco principalmente a mi hija Alma por haber sido mi compañera y fuente de motivación e inspiración en estos últimos años de trayectoria académica.*

*A Mamá, Papá y Sofía quienes hicieron posible que me encuentre donde me encuentro, y ser sostén tanto mío como de Alma.*

*A mi compañero, que nunca me soltó la mano y ejerce la paternidad a la par con tanto amor y contención.*

*A Natalia, por guiarme en cada paso de la investigación con responsabilidad, compromiso y empatía de madre.*

*A la Universidad, docentes y directivos por apoyarme en continuar la formación de la mano con la maternidad.*

*A cada una de las mujeres participes de esta investigación, que me abrieron las puertas de sus casas y compartieron tan valiosas experiencias.*

## RESUMEN

La presente investigación fue llevada a cabo entre los meses de abril de 2019 y febrero de 2020, tuvo por objetivo caracterizar las experiencias de maternidad, incluyendo los diversos periodos como embarazo, parto, puerperio, lactancia y con el acompañamiento de otra mujer, definida como doula. Además, se buscó indagar sobre los sentimientos y emociones vivenciados en las mujeres durante los procesos de maternidad, y describir los modos de accionar de las doulas en su trabajo.

Se empleó para su realización un diseño de investigación cualitativo, de tipo descriptivo, de corte transversal, con muestreo no probabilístico intencional de veinte mujeres madres residentes de la ciudad de Paraná y Santa Fe, todas con un hijo de menos de dos años de edad y que hayan tenido la experiencia de haber sido acompañadas de alguna manera o en alguna de las etapas de la maternidad con por una doula. Como técnica de recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructurada individual, y para su análisis, los pasos previstos por la Teoría Fundamentada desde Strauss y Corbin. Con respecto a las consideraciones éticas, se utilizaron consentimientos informados los cuales fueron leídos y firmados por cada una de las entrevistadas previamente al comienzo de la entrevista, y se resguardó la identidad de las entrevistadas, sus hijos, parejas, y nombre de las doulas mencionadas, mediante el uso de letras iniciales.

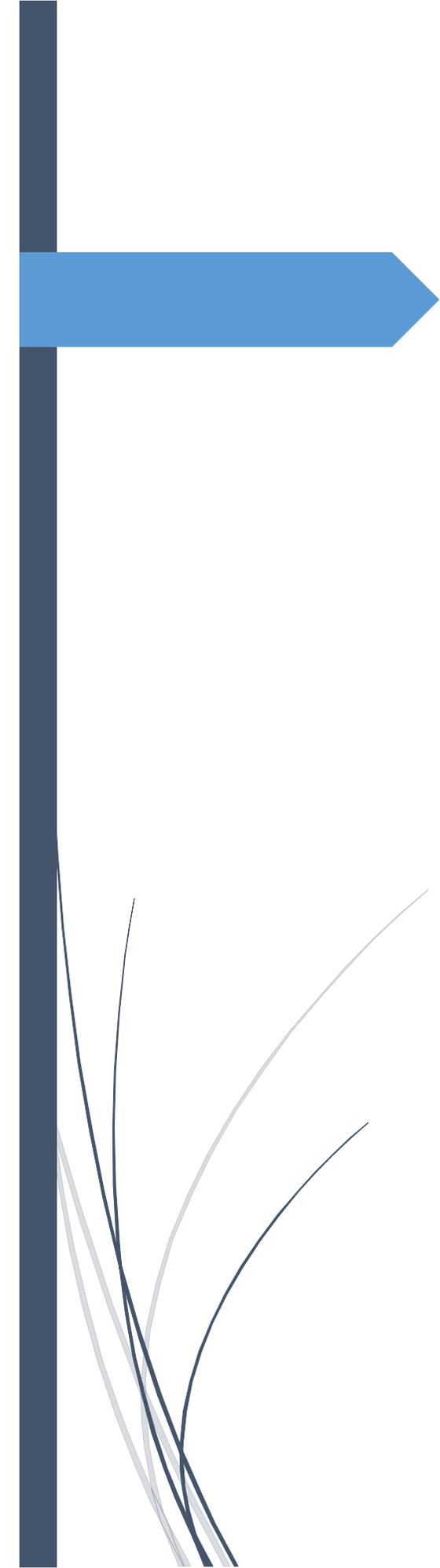
Los datos obtenidos se pudieron organizar en cuatro categorías centrales: *experiencias de maternidad*, *parto respetado*, *maternidad no en soledad* y *las doulas*, cada una con sus respectivas propiedades.

A modo de conclusión, se obtuvo que las madres que tuvieron en su experiencia de maternidad el acompañamiento de una o más doulas, vivenciaron las etapas de maternidad sostenidas y acompañadas, además de poder identificar sus emociones y contar con espacios y personas donde compartir y validar las mismas, lo cual posibilitaba que el rol materno sea ejercido de una manera más óptima. Se halló también el principal accionar de la doula como suministro de información referida a la maternidad desde la fisiología, derechos de la mujer, emociones y sentimientos esperables dentro de cada proceso en particular, entre otras. Dicha información ofrecida conducía a que las madres tomen partida de sus decisiones fundamentalmente a la hora de parir y criar a sus hijos, además de proporcionar conocimiento de sus cuerpos y estados anímicos, asegurando una mayor confianza en sí mismas, y conexión

con el bebé y asunción del rol materno. La doula también garantiza espacios y creación de redes entre mujeres en similares situaciones de gestación, lo cual posteriormente continúa en el periodo de puerperio y se transforma según las mujeres, en la principal contención y sostén de la maternidad.

Se consideró lo concluido como un aporte a la Psicología Perinatal, ya que pone atención en el estado de salud mental de la mujer convirtiéndose en madre, a partir de validar y normalizar los estados anímicos propios de los periodos que pueden presentarse como confusos, inestables e incomprensibles por parte de las madres y sus entornos afectivos y sociales.

Como principal limitación se encontró el uso de una sola técnica para recolectar datos, y la escasez de teoría existente. Por esta razón se elaboraron recomendaciones para futuras investigaciones, como complementar con técnica de comparación de grupos y profundizar en aspectos socioeconómicos, ideológicos y familiar que permita evaluar similitudes y diferencias de madres que eligen este tipo de acompañamiento.



# Capítulo I

## INTRODUCCIÓN

*Experiencias de maternidad acompañada  
por Doulas*

*Rodriguez Leneschmit Julieta*

## **1.1. Planteamiento y formulación del problema**

El interés del tema, surge por la necesidad de querer investigar acerca de cómo impacta en los sentimientos y emociones de la mujer, la llegada de un hijo, y todos los cambios que ello implica, tanto biológicos como psicológicos.

Es evidente que los seres humanos somos seres sociales, y como tales necesitamos de las demás personas, sobre todo en procesos tan importantes como es la maternidad, que modifican e impactan en muchos aspectos a la propia persona que lo vive, por ende, surge el interés de adentrarme en las vivencias de las madres que pudieron tener la posibilidad de ser acompañadas en ese camino, más específicamente, acompañadas por otra mujer, que se denomina a sí misma y ante la sociedad como “doula”, quien es la que se define por acompañar, contener y asesorar a la mujer durante su transcurso del día a día en la maternidad.

Estudios comprueban la influencia positiva del acompañamiento de la doula en las vivencias y experiencias de las madres (Pugin, Kopplin, Gallego, Aramayo, Ortiz; 2008). Autores como Valdés y Morlans (2005) obtuvieron como resultado que la presencia de una doula durante el parto se relaciona con la presencia de aspectos psicológicos positivos, como mejor percepción de la vivencia de parto, mayor autoestima, y menores tasas de depresión postparto e incluso que ayuda a mejorar el apego madre hijo y las tasas de lactancia materna.

Socialmente, las doulas son identificadas y conocidas por el acompañamiento en el proceso de parto, apuntando a un parto respetado, humanizado, y en pos de evitar complicaciones innecesarias, que actualmente se han incrementado. En relación con la cita textual del texto “Recomendaciones de la OMS sobre intervenciones de promoción de salud para la salud materna y neonatal” la Organización Mundial de la Salud (2015) trata sobre el tema en una de las revisiones acerca de las recomendaciones para la conducción de trabajo de parto, donde sostiene que la compañía continua durante el trabajo de parto y el parto. La OMS se planteaba la pregunta acerca de que si el hecho de permitirle a la mujer elegir quien la acompañe durante el trabajo de parto y parto lleva a aumentar las percepciones de calidad de atención, entre otras cosas, a lo cual, la OMS (2015) sostiene:

Los acompañantes variaron en los diferentes ensayos: algunas veces fueron las compañeras del trabajo de parto o doulas las que dieron el apoyo, mientras que en otros ensayos fue una pariente mujer o el esposo quienes estuvieron presentes durante todo el trabajo de parto. Se recomienda un acompañamiento continuo durante el trabajo de parto y el parto para mejorar la satisfacción de las mujeres con la atención recibida. (p.36)

Resulta interesante profundizar sobre el tema debido a la no tan abundante investigación realizada en nuestro país. Si bien en Argentina las doulas son conocidas por gran parte de la población, las mismas no tienen un reconocimiento como profesión, y quizá la falta de información por parte de los profesionales de la salud que intervienen en los nacimientos y crianza de los niños, conlleva a que poblacionalmente no sean valorados y destacados los beneficios que su labor produce en la vivencia de este periodo de la mujer, en sus sentimientos y emociones.

Por último, a partir del problema planteado, se propusieron las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cómo se caracteriza la experiencia de maternidad en mujeres acompañadas por una doula?
- ¿Cómo son las vivencias de las madres que fueron acompañadas por una doula en sus procesos de gestación, parto, puerperio, y lactancia?

## **1.2 Objetivos de la investigación**

### **Objetivo general.**

Caracterizar las experiencias de maternidad, incluyendo los diversos periodos como embarazo, parto, puerperio, lactancia y con el acompañamiento de otra mujer, definida como doula.

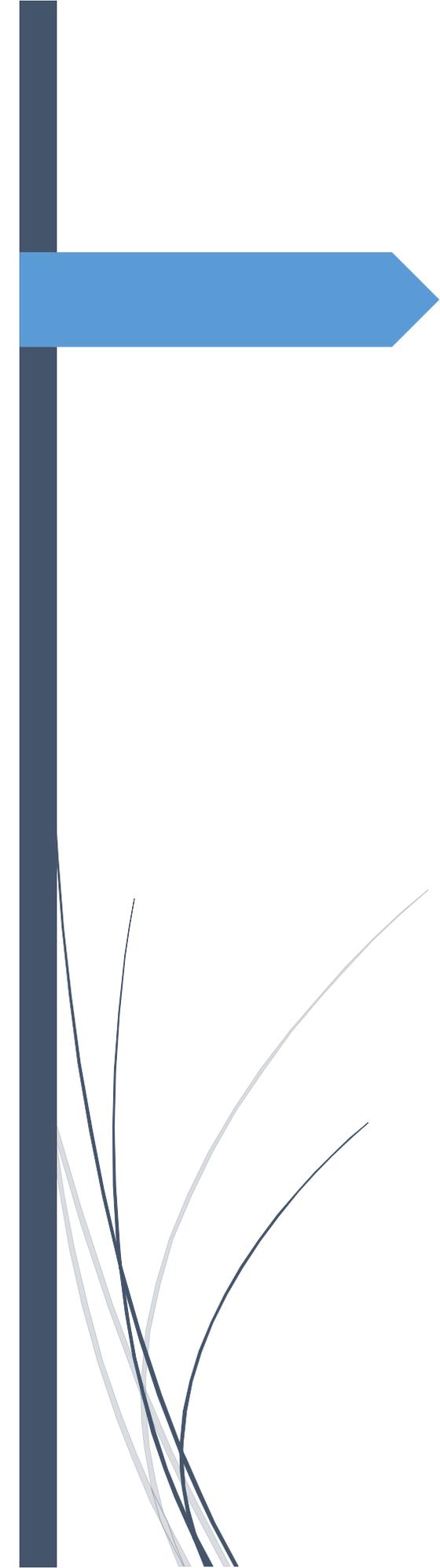
### **Objetivos específicos.**

- Describir y analizar las experiencias vividas por mujeres en la experiencia de maternidad y profundizar en sus sentimientos y emociones.

- Indagar acerca de las sensaciones, sentimientos y emociones con la llegada de la maternidad junto con el acompañamiento de una doula.
- Caracterizar los modos de acompañamiento por parte de las doulas durante el proceso de maternidad.

### **1.3 Supuestos de Trabajo**

En cuanto al **supuesto** de investigación es que la vivencia de la mujer está influenciada de manera positiva, ya sea tanto en sus sentimientos y emociones con respecto a su experiencia de ser acompañadas por una doula en su proceso de gestación, parto, puerperio, lactancia y crianza.



# Capítulo II

## MARCO TEÓRICO

*Experiencias de maternidad acompañada  
por Doulas*

*Rodriguez Leneschmit Julieta*

## **2.1. Estado del arte**

Una investigación llevada a cabo por Valdés y Morlans (2005) en el Departamento de medicina familiar, Universidad Católica de Chile, tuvo como objetivo realizar una revisión de la evidencia disponible en relación a la presencia de una doula durante el parto, donde se evidenciaron aspectos psicológicos como mayor autoestima, menores tasas de depresión post parto y mayores tasas de lactancia materna y apego. La investigación menciona, que el cuidado afectuoso de la madre y el niño, tales como permanecer piel con piel, la instauración de la lactancia dentro de la primera hora del nacimiento, entre otras condiciones, han resultado en menores tasas de abandono de los bebés en el hospital, mayores tasas de lactancia exitosa y mayor participación del padre en la crianza. También relata la investigación, que el recuerdo del parto sigue vivo en la mujer al menos veinte años y que estos recuerdos están determinados por el cuidado ofrecido por quienes la rodeaban y no tanto por el parto mismo; por lo tanto, un parto de largas horas y puede ser recordado positivamente si la mujer se sintió acompañada, comprendida y contenida, como lo suele ser con una doula. Dentro de la misma investigación, cita a una publicación hecha de Hofmeyer y Cols en Johannesburg (1991) con 198 madres, donde la mitad de ellas fueron acompañadas por doulas, y comparadas con el grupo con manejo habitual, se presentaron diferencias significativas al ser entrevistadas 24 horas después del parto en los siguientes aspectos: menor puntaje de nivel de ansiedad, menos mujeres consideraron un nivel alto de dolor durante el parto; el mismo estudio entrevistó a las mujeres seis semanas después y tenían índices de autoestima positivos significativos comparados con el otro grupo, y también aplicando test de depresión (Pitt Depresión Inventory y Escala de Edimburgo) los resultados también fueron significativos observando que quienes tuvieron una doula tenían un puntaje total menor.

Otra investigación realizada por Pugin, Kopplin, Larraín, Gallego, Aramayo y Ortiz (2008), en el Hospital Dr. Sotero del Rio en Chile, compararon la percepción del dolor- temor durante el trabajo de parto y parto, y el grado de dificultad-satisfacción con la experiencia de parto, en un grupo de adolescentes (de entre 13 y 19 años) acompañadas por doula y otro con atención habitual. El grupo estudio comprendió 80 adolescentes del "Programa Emprende Mamá"(Desde el 2001 se desarrolla en la comuna de La Florida en Santiago, Chile el programa "Emprende Mamá", dirigido a adolescentes embarazadas de bajos recursos) que

controlaron sus embarazos en centros de salud de la comuna de La Florida y con parto en el hospital Dr. Sótero del Río, acompañadas por una mujer familiar o amiga, elegida por la joven, con capacitación previa de 2 horas. El grupo control estuvo formado por 80 adolescentes no participantes del programa, que controlaron sus embarazos en los mismos centros de salud, con parto en el mismo período. Los resultados que arrojó fue que las adolescentes con doula señalaron estar satisfechas por aspectos positivos de la vivencia, mientras que el grupo control centra su satisfacción en la ausencia de experiencias negativas temidas. En cuanto a la metodología utilizada en la investigación, expresa ser de tipo cuasi experimental sin medición previa. La muestra total fue conformada por 160 madres adolescentes participantes del programa y madres adolescentes no participantes del mismo, todas usuarias de centros de salud de la comuna de La Florida. El grupo estudio se obtuvo del total de 158 adolescentes que fueron acompañadas por una doula capacitada y que participaron en el programa entre los años 2003 y 2006. De esa muestra fueron seleccionadas aquellas que cumplieron con las condiciones de: haber tenido parto normal y haber estado acompañada durante el trabajo de parto por doula. En cuanto a los resultados obtenidos, afirmaron que la presencia de doula resultó efectiva, logrando que las adolescentes disminuyan significativamente su percepción de dolor y temor en el trabajo de parto y parto, y que perciban su parto como más fácil, en comparación a la población de similar edad que no tuvo acompañamiento.

Por otro lado, en ACOG: The American College of Obstetricians and Gynecologists realizó una publicación, con la asistencia de Caughey, Cahill, Guise y Rouse (2014) donde relata que

Los datos publicados indican que una de las herramientas más efectivas para mejorar los resultados laborales y de parto es la presencia continua de personal de apoyo, como una doula. Un meta análisis de Cochrane de 12 ensayos y más de 15,000 mujeres demostró que la presencia de apoyo individual continuo durante el trabajo de parto y el parto se asoció con una mejor satisfacción del paciente y una reducción estadísticamente significativa en la tasa de parto por cesárea. (p.13)

Otra investigación que resulta importante destacar, es una llevada a cabo por Rodríguez y Durán (2016) acerca del desempeño de las doulas en la atención de la mujer y su familia

durante el periodo gestacional, parto y post parto en Costa Rica. La misma se caracterizó por ser cualitativa y haber utilizado como método de recolección de datos entrevistas en profundidad y observaciones, entre otros, a una muestra de siete doulas que trabajan en Costa Rica de manera independiente. El resultado obtenido fue que todas las doulas en ese país se capacitan en prácticas alternativas para complementar su labor, así como prácticas e intervenciones que no forman parte del perfil internacional debido a que en Costa Rica no hay entidad que regule la labor. La conclusión arribada fue que el apoyo continuo a la mujer y familia durante el embarazo, parto y post parto, por una persona calificada permite mejorar la experiencia del parto, lo cual es motivo de sensibilizar a la población de enfermeros en pos de mejorar la calidad en la atención que se le brinda a mujeres embarazadas para favorecer el apoyo continuo.

## **2.2 Contexto Teórico sobre la Doula**

### **2.2.1 La doula sostén y compañía**

En cuanto al concepto central de mi investigación sobre que o quien es una doula, Gutman (2012) describió “Doula es una palabra que proviene del griego, y su significado original era ‘esclava de la mujer’. Y así se llaman las mujeres experimentadas que se instalan durante el puerperio en casa de la mujer que ha dado a luz, para acompañarla, instruirla en su nueva tarea de ser madre y sostenerla afectivamente. Saben de puericultura, enfermería, y en parte funcionan como “grandes madres” de las madres jóvenes e inexpertas.” La palabra fue adoptada en los Estados Unidos, y se pronuncia “dula” (p.97)

Considero importante e interesante su labor, ya que las madres de la actualidad necesitan del apoyo, contención, e información que quizá no se les brinda como debería o como realmente necesitan. Gutman (2012) afirma que “el trabajo de la doula es cada día más necesario en nuestra sociedad, ya que las madres se encuentran solas, y sin referentes externos o internos”. (p. 97). La autora sostiene que

Es necesario crear una conciencia colectiva femenina para que las mujeres nos demos cuenta de que la ayuda concreta, la asistencia, y el acompañamiento efectivo

durante el puerperio no es un lujo, sino que por el contrario, es una prioridad que todas las mujeres merecemos. El niño recién nacido depende del equilibrio emocional de la madre. (p.98)

En relación con la cita textual del libro Gutman (2012) señala:

La mujer que realice el labor como doula, debe reunir distintas condiciones como asistir a la mujer puérpera en su hogar, adaptándose al tiempo prolongado y con una disponibilidad emocional que le permita contactar se con la frecuencia sutil de la madre reciente. La doula debe asistir prioritariamente el mundo interno de la madre, que explota sin parámetros conocidos y además ordenar y colaborar en el mundo externo que se vuelve caótico. Por sobre todo ofrecer sostén, apoyo, escucha, contención, y solidaridad. Valoriza todas las sensaciones y considera la historia personal de cada madre, la experiencia del parto, la realidad familiar y social, el nivel de desarrollo personal, etc.; para que cada madre gracias a la ayuda de una doula, esté en mejores condiciones de sostener al niño recién nacido. (p.99)

Para la autora es importante hacer hincapié en que la doula atiende y asiste a la mujer puérpera, y no al niño. Ya que, si la mujer se encuentra bien sostenida, afectivamente comprendida y solidariamente escuchada, se encontrará en buenas condiciones de ocuparse ella misma del bebe. La doula no interfiere en la diada, al contrario, la posibilita, la protege y acuna a ambos.

Además como otros aspectos que debe tener en cuenta la mujer que desea ser doula, sostiene Gutman (2003) “es imprescindible tener bien trabajados los aspectos personales referidos al maternaje. También una gran capacidad de escucha y extrema generosidad, ya que la doula está al servicio de cada madre y de su mundo emocional particular”.(p.99). La doula tiene el tiempo predispuesto, su propio cuerpo, y la sabiduría adquirida en pos de ayudar y contener a la madre que la solicita.

### **2.2.2 Las doulas en el mundo**

Según Otero y Prieto (2013), cada país tiene su modelo en lo que respecta a la figura y el trabajo de las doulas:

- El modelo argentino: sostienen las autoras que en Argentina existe una visión fuertemente terapéutica de la labor de la doula. Si bien no se deja de acompañar en el parto, el acento se ubica en el periodo puerperal.

- El modelo norteamericano: las autoras informan que en Estados Unidos las doulas se encuentran aglutinadas en torno a una asociación con muy fuerte presencia: DONA Internacional (Doulas of North América), la cual fue fundada a principio de los años 90 por los doctores Klaus y Kennel, entre otros, con el propósito de promover el apoyo continuo físico y emocional mediante las doulas a las mujeres durante el parto y post parto. En este contexto en particular, la doula se presenta como una especie de entrenadora para el parto y postparto enmarcado en un modelo orientado a los aspectos prácticos y obtención de resultados concretos.

- El modelo europeo: según las autoras, existe una tendencia a la falta de homogeneidad y se encuentran distintas maneras de concebir el labor de las doulas en los diferentes países. En Reino Unido las doulas obtienen reconocimiento por parte de los miembros de los sistemas sanitarios públicos y privados, por ende los ginecólogos, obstetras, pediatras, etc. no solo saben de su existencia sino que también reconocen sus beneficios. Poseen una asociación nacional que las ampara, valida y acredita, y su trabajo se centra fundamentalmente en el apoyo y acompañamiento durante el parto y postparto inmediato. Por otra parte, sostienen las autoras, que en Holanda existen asistentes maternas que forman parte del sistema sanitario público, y sus servicios se ofrecen a toda mujer que va a parir y las primeras semanas posparto, su trabajo se orienta más a la ayuda a la mujer puérpera en las tareas del hogar, organización familiar, cuidado de hijos mayores, etc. estando menos centradas en aspectos emocionales. En el resto de Europa la situación es muy variada, pero en general hay una tendencia al no reconocimiento institucional.

- Las doulas en España: las autoras sostienen que existen mujeres que trabajan como doulas hace más de diez años, y que el número va en creciente en los últimos tiempos, y que es muy probable que eso tenga que ver con una nueva conciencia por parte de un sector de mujeres con respecto al embarazo, parto y maternidad en general. Plantean la posibilidad de que en ese país la doula sea una figura necesaria para muchas mujeres que buscan una atención diferente que no se suele encontrar en

otros sectores. Definen a la doula en España como “una mujer que habitualmente ya ha sido madre, que ofrece su acompañamiento a otras mujeres en el camino para ser madre a su vez” (Otero y Prieto, 2013,p. 16). No obstante, las autoras refieren a que en España la mayoría de las doulas trabaja de forma aislada o dentro de una asociación local y que si bien se aprecian más intentos de asociacionismo que años atrás, la realidad sigue siendo que las doulas realizan su trabajo en solitario y cada una de ellas gestiona, controla y organiza su propia labor.

### **2.3 Contexto teórico sobre la Maternidad**

En cuanto al concepto de maternidad, he podido recabar distintas miradas teóricas según autores visto a lo largo de la carrera, pudiendo nutrir a mi investigación desde sus aportes.

Como cita Guilleraut (2009) a Winnicott (1969) en el texto:

Es la madre quien establece la salud mental del niño al preocuparse por los cuidados que debe dar a su bebé. Sin temer parecer sentimentales, podemos hablar aquí de devoción y emplear esta palabra para describir un aspecto esencial sin el cual la madre no puede desempeñar su papel y adaptarse activamente, con sensibilidad, a las necesidades de su bebé, necesidades que, al comienzo son absolutas. Así, en este término devoción nos recuerda que para tener éxito en su tarea, la madre no necesita ser una madre especialista (p.40).

El mismo autor, cita también a Dolto (1984):

Es así como para cada ser humano, su relación con la madre, fuente de su propia existencia, parece anclar sus raíces en lo que, a falta de otra palabra, llamamos “lo sagrado”[...]. El niño nimba lo sagrado con la luz del rostro inclinado sobre el suyo en sus primeras horas de vida, en los primeros días de sus pruebas. (p.41)

Por otro lado, Winnicott (1958) sostiene “Él bebé significa también otras cosas para la fantasía inconsciente de la madre, pero tal vez el rasgo predominante sea la disposición y la capacidad de la madre para despojarse de todos sus intereses personales y concentrarlos en el bebé; aspecto de la actitud materna que he denominado “preocupación materna primaria”. En mi opinión, esto es lo que otorga a la madre su capacidad especial para hacer lo adecuado: ella sabe exactamente cómo se siente el niño” (p.29). El autor agrupa en tres categorías las

funciones de una madre suficientemente buena en las primeras etapas de la vida del niño: Sostenimiento, manipulación y mostración de objetos (p.33)

Según los autores Griffa y Moreno (2001) otro aspecto está relacionado con la madurez de la madre, con el cuidado, con las cualidades y cambios de la misma para satisfacer a las necesidades del niño. Dichos cuidados suponen a una mujer que posee las condiciones psicológicas especiales para hacer frente a la realidad de cuidar a su hijo. Las condiciones constituyen una construcción psíquica única e independiente, un entramado de fantasías, temores, deseos, sensibilidad y capacidad para la acción. Dicha conjunción fue llamada por D.Stern 'Constelación maternal' y supone cuatro temas: (p.105)

- El tema de la vida y del crecimiento: lo que está en juego es la capacidad de la madre para mantener al bebé con vida.
- El tema de la relación primaria: la capacidad de la madre para amar a su bebé, discriminar sus necesidades, sentirse amada por él. Pero también, rondan temores como ser insuficiente, deficitaria, o vacía.; incapaz de entregarse.
- El tema de la matriz de apoyo: dicha matriz benefactora y protectora está constituida por otras mujeres, sean madres, abuelas, tías y amiga. Este apoyo, por un lado, protege físicamente a la nueva madre, la retira de las exigencias del mundo extremo de modo que pueda dedicarse al bebé, por otro lado, es el sostén psicológico y educativo para que la novel madre se sienta instruida, apoyada, acompañado, valorado.
- El tema de la reorganización de la identidad: la madre ahora está ante la encrucijada de desplazar el centro de su identidad desde el rol de hija al de madre, de esposa a progenitora, de profesional a matrona. (p.106)

Desde la apreciación en cuanto a esta investigación, se hará hincapié en el “tema de la matriz de apoyo” definida anteriormente, por Stern citado en Griffa y Moreno (2001). El autor afirma que la madre necesita una matriz de apoyo que se traduce en protección, apoyo físico y psicológico, contención emocional, y demás cuestiones que son absolutamente necesarias a la hora de comenzar el camino de la maternidad, como también en el transcurso de la crianza. Precisamente son las doulas quienes realizan esta tarea de manera

incondicional, y también ofrecen espacios donde la madre puede compartir con otras madres que están en su misma situación, que también tienen la finalidad de contener, apoyar y compartir experiencias del día a día.

Por otra parte, Bowlby (1988) sostiene que la mayoría de los seres humanos se plantean en algún momento de sus vidas el deseo de tener hijos, y que los mismos crezcan sanos, felices y seguros de sí mismos, y que, en el caso de quienes tienen éxito puede sentirse una recompensa enorme, pero en el caso de quienes tienen hijos y no pueden lograr criarlos como personas felices, con salud y seguras de sí mismas, el costo puede ser de elevada frustración y ansiedad. Por lo tanto, tener hijos supone correr un gran riesgo. Además, el autor sostiene que el cuidar a un bebé o un niño, es una tarea que requiere de disponibilidad las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana y puede resultar una tarea inquietante, y que por ende el sacrificar tiempo y atención a los niños conlleva a la renuncia de otros intereses y actividades.

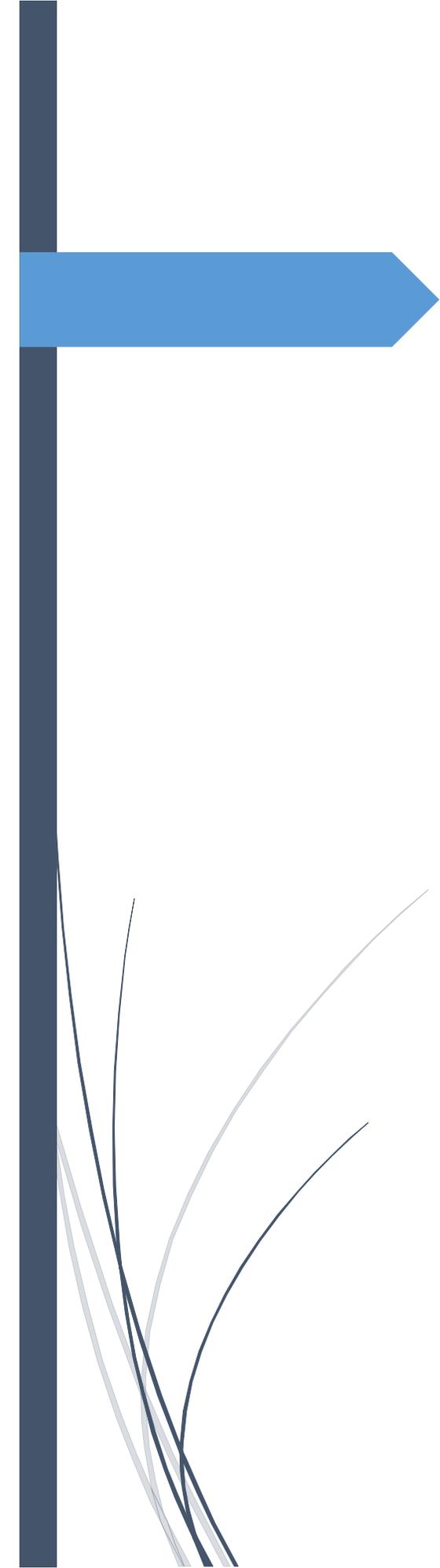
Bowlby (1988) afirma:

El cuidado de un bebé o un niño pequeño no es tarea para una persona sola. Para que el trabajo esté bien hecho y el principal responsable de la atención del niño no se sienta demasiado exhausto, ella (o él) necesita una gran dosis de ayuda. (p. 14)

Resulta importante hacer mención, a la descripción de Bowlby (1988):

La madre corriente sensible se adapta a las señales y los actos de su hijo, que responde a ellos de manera más o menos apropiada, y que es entonces capaz de controlar los efectos que su conducta tiene sobre su hijo y de modificarla en consecuencia (p. 26)

Además, sostiene que es evidente que para que el progenitor pueda cumplir con los mencionados comportamientos, es necesario que se encuentre en un tiempo adecuado y atmosfera relajada. Es ahí donde el progenitor, especialmente la madre, que por lo general soporta la mayor parte de la crianza durante los primeros meses de vida y años, necesita toda la ayuda posible.



# Capítulo III

## MARCO METODOLÓGICO

*Experiencias de maternidad acompañada  
por Doulas*

*Rodriguez Leneschmit Julieta*

### **3. Metodología**

#### **3.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es cualitativa, debido a que utiliza la recolección de datos sin medición numérica.

Según la temporalidad, la investigación propuesta es transversal, ya que las mediciones se hacen en un momento determinado y de una sola vez, describiendo las variables correspondientes.

Según sus objetivos, se trata de una investigación descriptiva, debido a que busca obtener información sobre los conceptos o variables, sobre sus características y propiedades acerca de los sujetos de análisis. Su finalidad es describir la naturaleza del fenómeno a través de sus atributos.

Considerando el tipo de fuente, puede clasificarse como investigación de campo, ya que la información será recolectada dentro del ambiente específico donde se presentan los fenómenos de estudio, sin alterar las condiciones ni manipular variables.

#### **3.2. Muestra**

La muestra de la presente investigación estuvo compuesta por la participación de 20 (veinte) mujeres, las cuales reunieron determinados criterios de inclusión:

- Ser madres
- Haber tenido la experiencia de ser acompañadas en sus procesos de gestación, parto, puerperio o crianza por una doula
- Que hayan pasado como máximo 2 (dos) años desde el nacimiento de su hijo, al día de la entrevista, con el fin de mantener el recuerdo.

Inicialmente las entrevistas fueron administradas a dieciséis mujeres de la ciudad de Paraná, posteriormente se decidió ampliar la misma extendiendo a la ciudad vecina de Santa Fe, con un total de veinte madres. Se detalla a continuación un cuadro que permite organizar las principales características:

<b>Caso</b>	<b>Edad</b>	<b>Número de hijos</b>	<b>Edad</b>	<b>Lugar de residencia</b>
A	26	1	3 meses	Paraná
AL	31	1	1 año 3 meses	Paraná
AM	37	2	5 años- 2 meses	Paraná
C	25	1	1 año dos meses	Paraná
C.SF	28	1	1 año	Santa Fe
E	33	2	7 años- 11 meses	Paraná
E.SF	33	1	5 meses	Santa Fe
F.SF	27	1	7 meses	Santa Fe
G	27	1	5 meses	Paraná
H	33	2	3 años y medio- 1 año	Paraná
JB	36	3	17 años- 10 años- 9 meses	Paraná
JF	37	1	1 año 2 meses	Paraná
L	33	2 (mellizos)	6 meses	Paraná
M	33	1	1 año 10 meses	Paraná
M.SF	28	1	1 año 1 mes	Santa Fe
MM	26	1	1 año 2 meses	Paraná
O	31	1	1 año 6 meses	Paraná
R	36	2	4 años- 1 año 7 meses	Paraná
S	39	1	1 año 7 meses	Paraná

V	32	2	3 años- 8 meses	Paraná
---	----	---	-----------------	--------

El muestreo utilizado fue de tipo no probabilístico, de tipo intencional ya que los elementos de las muestras fueron seleccionados en base a criterios del investigador, en cuanto a que cumplan los juicios y criterios del mismo.

### **3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En cuanto a la técnica de recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructurada. La misma estuvo compuesta por una serie de preguntas agrupadas en torno a : las experiencias de maternidad y el acompañamiento de las doulas. El modelo completo de la misma se adjunta en el anexo de la presente investigación resulta importante destacar, que al tratarse de una entrevista semiestructurada las preguntas funcionaron a modo de guía, por lo cual dependiendo el desarrollo de cada entrevista algunas decidieron omitirse por considerarse ya respondidas durante el relato de la entrevistada, mientras que otra se agregaron para profundizar en los temas que se abordaban.

El elemento central característico de la entrevista, se configura en el hecho de que el entrevistado debe poder hablar sin restricciones. Es una técnica cuya estandarización es mínima, lo cual le aporta gran parte su especificidad. La entrevista permite el poder centrarse en creencias, emociones, afectos, etc. (Scribano, 2008). Por esta razón, fue escogida como la técnica más apropiada para la presente investigación, ya que mediante preguntas abiertas se facilitó el acceso a experiencias, vivencias, sentimientos y opiniones personales de las entrevistadas.

### **3.4. Procedimientos de recolección de datos**

Para iniciar la recolección de datos, se tomó contacto en primer lugar con un centro, el cual posee el nombre de “Proyecto Mamá”, el cual está fundando y conformado por doulas, quienes brindan su espacio para recibir parejas gestantes, madres en periodo de gestación,

parto y post parto brindando actividades con una orientación gestáltica y en pos de partos humanizados y crianza respetuosa.

A partir del contacto y acceso al mismo, se obtuvieron las entrevistas con las madres que concurren, o concurren y fueron asistidas y acompañadas de alguna manera por las doulas. En segundo lugar, se concretaron día y lugar con las madres que tuvieron la experiencia desde el mencionado lugar, pudiendo desarrollarse las entrevistas de manera personal.

Posteriormente, se decidió comenzar una búsqueda mediante redes sociales de otras mujeres que hayan oficiado el rol de doulas con mujeres que cumplieran con los criterios de inclusión, por lo que se pudo acceder al contacto de otro número de madres que fueron acompañadas por otra doula que no forma parte del centro primeramente consultado.

Además, a partir de la decisión de ampliar la muestra a la ciudad de Santa Fe, se emprendió una nueva búsqueda de información mediante redes sociales, de mujeres que realicen el tipo de acompañamiento objeto de la presente investigación. Finalmente, se pudo acceder al contacto de doulas mediante el centro “Tinkunaco”, el cual está conformado por doulas y profesionales que acompañan a la mujer embarazada y su familia, brindando espacios de contención, además de talleres y formaciones, facilitaron las entrevistas con madres que fueron acompañadas por ellas.

Las entrevistas fueron realizadas en lugares acordados por ambas partes pero teniendo en cuenta principalmente la facilidad para la entrevistada, siendo mayormente el lugar de reunión el domicilio de la misma. Al momento de realizarlas, tras detallar la consigna y objetivos propuestos de la investigación, se solicitó la firma a la entrevistada de un consentimiento informado en el cual expresaba la voluntaria y consciente participación, además de garantizar que los datos obtenidos serían confidenciales y para los usos exclusivos de la investigación. Un modelo del mismo se encuentra en el Anexo. Además, siempre se solicitó autorización para grabar la entrevista.

La desgrabación de las entrevistas realizadas se encuentra disponibles en el Anexo, para las cuales se tuvieron las mismas consideraciones éticas mencionadas.

### **3.5. Procedimientos de análisis de datos**

Debido a que la presente investigación será basada más bien sobre los datos e información obtenida en la investigación, más que de los estudios previos, se recurrirá a la Teoría Fundamentada (TF) como método de análisis de datos. Schettini y Cortazzo (2015) sostienen que:

La estructura de la TF se inicia en la obtención de las notas de campo que se denominan memos. Pueden ser producto de observaciones, sus comentarios interpretativos, las entrevistas realizadas, a partir de las cuales comienza la tarea de codificación y categorización de la información; el muestreo teórico y, finalmente, la comparación constante hasta llegar a la saturación, que indica que no hay más información a codificar. (p.34)

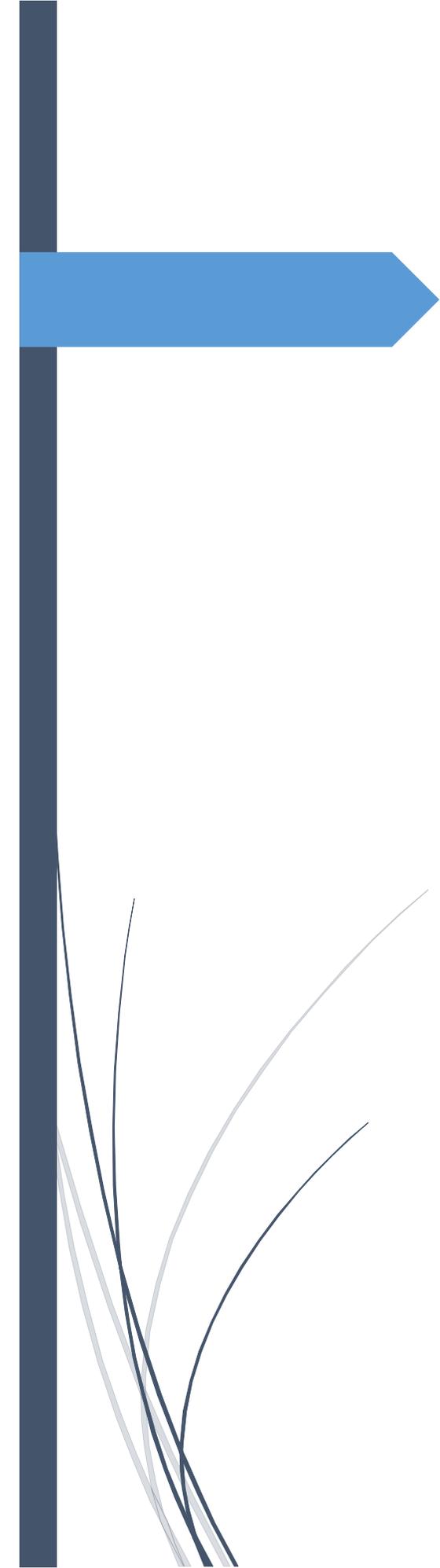
Además, se toma a Corbin y Strauss (2002):“Se refieren a una teoría derivada de datos recopilados de manera sistemática y analizados por medio de un proceso de investigación. En este método, la recolección de datos, el análisis y la teoría que surgirá de ellos guardan estrecha relación entre sí.”

Considerando lo expuesto por los autores, se emprendió el análisis de los datos obtenidos a partir de la desgrabación y lectura exhaustiva de las entrevistas.

A continuación, se comenzó a realizar la codificación abierta, lo que según Strauss y Corbin (2002) es descrito como el procedimiento analítico mediante el cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos sus propiedades y dimensiones. Teniendo en cuenta dicho procedimiento, se posibilitó ir encontrando similitudes y diferencias respecto a determinados temas que, al repetirse, fueron agrupados en conceptos. En base a esos conceptos se realizó el análisis de la totalidad de las entrevistas, empleando el mismo procedimiento y construyendo una matriz que facilitó la organización y desempeño de la tarea.

Posteriormente, se produjo la codificación axial, que desde la Teoría Fundamentada de Strauss y Corbin (2002), es el proceso de vincular y agrupar categorías. A partir de esta instancia, se generaron cuatro categorías centrales, a saber: *Experiencias de maternidad*,

*maternidad no en soledad, parto respetado y las doulas*. Dentro de cada una de estas se identificaron sus propiedades específicas.



# Capítulo IV

## RESULTADOS

*Experiencias de maternidad acompañada  
por Doulas*

*Rodriguez Leneschmit Julieta*

## RESULTADOS

A partir del análisis de las entrevistas realizadas a madres que tuvieron la experiencia de haber sido acompañadas por doulas en alguna de las etapas vividas de la maternidad, se pudieron construir categorías centrales y sus propiedades, que conjuntamente permitieron acceder a una descripción de las distintas vivencias de acompañamiento, además de un conocimiento de los aspectos emocionales y psicológicos que las mismas posibilitaron.

Las categorías construidas fueron:

- *Experiencias de maternidad*
- *Parto respetado*
- *Maternidad no en soledad*
- *Las doulas*

A continuación se exponen las categorías con sus propiedades, que permitirán apreciar las similitudes y diferencias manifestadas por las mujeres en cada entrevista.

### **4.1 Categoría: Experiencias de maternidad:**

Esta categoría incluye las vivencias subjetivas de las mujeres con respecto a la maternidad. Al respecto se delinearon cuatro propiedades: decisión de ser madre, vivencias del embarazo, etapas y auto percibirse como madre.

<b>Categoría</b>	<b>Propiedades</b>
Experiencias de maternidad	Decisión de ser madre Vivencias del embarazo Etapas Auto percibirse como madre

Primeramente, a través del análisis de las entrevistas se evidenció que la decisión de ser madre es variable en todas las mujeres, en algunos casos no existe una planificación exhaustiva de comenzar a buscar un embarazo, pero si un deseo interno de ser mamá.

También se presentan los casos donde no hubo planificación ni deseo, pero termina resultando en una maternidad felizmente ejercida. En esta muestra en particular, se observa una menor cantidad de maternidades planificadas, deseadas y buscadas con intencionalidad. Así lo decían cuatro de las madres:

“...siempre desee ser mamá, era un objetivo, pero en ese momento llegó, no fue planeado digamos, planificado, pero siempre quise ser mamá, fue un deseo interno.”  
(G. 27 años)

“No, no fue planeada. Pasó en un momento bastante complicado, incluso estaba como con depresión, me echaron del trabajo a penas se enteraron que estaba embarazada, así que el inicio fue bastante tormentoso. Pero la verdad es que estoy súper bien igual, me encanta.” (A. 26 años)

“No con lo que la planificación implica digamos, si fue deseada pero no planeada...”  
(MM. 26 años)

Con respecto a las experiencias del *embarazo*, se evidenció una distinción entre vivencias físicas y emocionales, con sus particularidades e individualidades pero aludiendo siempre a que el embarazo no es solo un proceso biológico de gestación sino también la existencia de sentimientos y emociones que el mismo suscita en cada mujer de manera distinta, como podemos ver reflejado en algunas de las entrevistadas:

“...hay como una explosión de hormonas en el embarazo y eso hace que haya días que una este alterada y sensible...En cuanto a lo físico un poco también, lo que se siente los primeros meses como no tolerar la comida...” “... fue muy intenso... nunca en mi vida había sido de llorar yo, y en el embarazo me llore todo...” (AL. 31 años)

“...y bueno si se presentaron algunas dificultades, como el pinzamiento del ciático que no podía andar y que se yo pero igual fue un embarazo hermoso. Era muy emocionante para mí que él esté ahí adentro. Si a lo último ya estaba cansada, quería que nazca y quería conocerlo, como que me agarro un periodo de ansiedad...” (MM. 26 años)

“Y al principio tuve un poco de miedo por todo lo que implica la maternidad en sí, así que muchas charlas con mi pareja, con mi familia, con mi hermana que ya tiene hijos, así que sí un poco de miedo, lo primero fue alegría digamos, pero después me empezó a dar miedo y después bueno volvió a ser alegría, pero como que tuve una etapa así de miedo en el medio sería...” “...Y además no tuve yo físicamente más allá de los primeros tres meses que a mí me dio acidez por ejemplo, pero no síntomas tan fuertes, no tuve que estar en cama o algo así digamos. Re bien...” (E.SF. 33 años)

“Hermoso, pleno. Dormí re bien, no tuve ningún inconveniente de salud... Pero después de eso, en cuanto a mi vivencia, nuestra vivencia en la gestación fue hermosa, yo pude hacer ejercicio, iba a natación, salía a caminar, limitación para nada, me sentía plena, re lindo.” (M. 33 años)

“El embarazo bien, tranquilo pero intenso en el sentido físico, tenía muchos síntomas físicos...En el otro sentido bastante acompañada, porque yo fui a proyecto mamá enseguida, era para despejar dudas, lo que surgía en la semana aprovechábamos ahí, a la partera y las otras doulas, para despejar dudas, eso estuvo buenísimo y te dejaba re tranquila. Y también estaba la ronda de padres, donde los papás también participaban y se sentían acompañados por otros papás. Así que yo siento que el embarazo lo viví bastante contenida.” (O. 31 años)

Además, dentro de la misma categoría de las experiencias de maternidad, se fueron desarrollando relatos de las distintas etapas atravesadas hasta el momento, las cuales son: parto, lactancia y puerperio, y que se consideran cruciales para comprender la subjetividad de vivencias en cada mujer.

Con respecto a las experiencias de los nacimientos, se evidenció una tendencia al deseo y/o realización del parto en casa en búsqueda de garantizar un parto respetado. No obstante, dentro de la muestra se presentaron relatos de mujeres que decidieron parir en institución luego de realizar el trabajo de parto en domicilio con el acompañamiento escogido. Por

último, la minoría de las madres expresaron haber deseado estar acompañadas por las doulas en el día del parto, ya que de esa manera quizá la experiencia hubiese sido diferente.

#### Relatos sobre parto:

“El nacimiento fue hermoso, fue acá en casa, no fue planificado, porque la idea era hacer trabajo de parto acá y de último irnos, pero justo ese día estábamos solas A. y yo, M. (pareja) trabajaba, mi mamá tenía fecha de venida de Venezuela el cinco, porque supuestamente nacía entre el cinco y el diez, y se adelantó dos semanas. así que bueno, empecé con trabajo de parto, M. llega y la lleva a A. donde la abuela, la mamá de él, y bueno cuando él llega ya había nacido (se ríe), para mí fue espectacular, era un día lluvioso, yo no quería salir de acá, era como que ya estaba entregada, fue bonito. Igual, con dolor, tuve bastante dolor, pero estaba como más entregada a la situación, había trabajado con la doula la parte del dolor y bueno... nació acá en casa y sin desgarro sin nada...” (R. 36 años)

“El nacimiento fue en casa, acá, ahí (señala, se ríe), fue en este lugar. Yo digo que fue duro, porque fue muy largo, el trabajo de parto fue larguísimo, yo al momento del expulsivo llegué agotada, prácticamente no podía estar así como en este mundo, no sé cómo explicarlo. Fue muy largo el trabajo, fue muy difícil el expulsivo, era como que salía y no salía era como que no podía dar el paso de sacarlo, duro como un día entero o un poco más el nacimiento de G. Una vez que salió es ahora o sea, no sé cómo explicarlo, salió y pasó todo, y todo terminó, y no sé de repente estaba durmiendo en la cama con ella, fue doloroso obviamente el trabajo de parto...” (A. 26 años)

“Y arrancamos un jueves a la mañana, avisamos a la partera y a la doula para que vengan a casa a hacer un control, y nada tenía contracciones ya estaba en trabajo de parto, pero no pasaba a mayores seria. Y después se fueron las chicas, volvieron todo el día, y yo seguí con contracciones todo el día, y me fui a dormir con contracciones, obviamente no pude dormir nada, pero me fui a acostar con contracciones, y me levante al otro día y seguía igual, dilataba muy poquito, bueno estuvimos ahí, y al final fueron como treinta horas de contracciones y llegué a dilatar hasta ocho recién, o sea desde las

cuatro de la mañana de un día hasta las diez de la mañana de otro día, recién ahí rompí bolsa, y cuando me hizo el último control la partera antes de decir bueno vamos a la clínica, tenía ocho de dilatación, todavía no llegaba. Además la gordita tenía dos vueltas de cordón, y estaba puesta del lado derecho, y lo ideal es que esté del lado izquierdo, así que como que le iba a costar todavía poder bajar, no estaba ni encajada. Así que bueno, me faltaba mucho tiempo, y yo ya estaba muy exhausta, no daba más de cansancio de tanto tiempo continuo con tanto dolor, así que bueno dije basta no aguanto más y nos fuimos (se ríe), yo ya estaba que me iba a desmayar del cansancio y dije no, me dio miedo eso...” (E.SF.33 años)

“El trabajo de parto empezó tipo ocho de la noche de un domingo, estuvo bien, la verdad que estuve bien acompañada por R. (partera y doula) en mi casa, y la verdad que sola no hubiese podido, porque ella en un momento le digo “uy no puedo más” y ella me decía vos podés, y esas palabras y ese acompañamiento fue fundamental. Y bueno, estuve en la ducha, pude dormir entre cada contracción, que eso también yo no lo sabía, y está bueno tener a alguien que te ofrezca cosas que puedes hacer que uno no las sabe, como esto de poder dormir entre las contracciones, yo roncaba y soñaba entre cada contracción (se ríe). Y después bueno, el parto fue llegando a la institución con nueve de dilatación, y ahí estuve, fui a la sala de parto y fue todo como yo había pedido.” (JF. 37 años)

“Y bueno yo quería un parto natural, S. ya tenía 42 semanas y yo venía muy nerviosa y muy cargada porque imagínate el mismo ginecólogo que es uno de los más respetuosos que hay en Paraná, me decía: “mira si para el jueves no nace te lo voy a tener que sacar por cesárea” imagínate, yo contaba las contracciones para que me vengan, y no... y bueno en ese periodo me sentía bastante sola, mucho desvelo, mucho estar sola de noche, mucha ansiedad, por esto porque yo quería mi parto vaginal no quería que me induzcan digamos... ya me asustaba porque podía respirar el meconio, y bueno el miércoles me hicieron un desprendimiento de membrana y ahí arranque con dieciséis horas de trabajo de parto, fueron contracciones muy intensas, con dolor, y bueno eran como las dos de la tarde y yo no dilataba, tenía cinco de dilatación o sea

faltaban como cinco horas más, no aguantaba más, tenía mucha hambre estaba cansada, no me podía morir porque venía otra contracción pero era sensación de muerte digamos... él bebé tampoco estaba acomodado. Y bueno, a los gritos pedí la cesárea. Es difícil el trabajo de parto, ahí fue mi error no tener a una doula, pasa que yo ahí no había generado ningún vínculo con una doula como el que tuve después de tenerlo. Y bueno, así que a las dos de la tarde nació S. por cesárea, el medico accedió porque ya había un poco de riesgo” (MM. 26 años)

Teniendo en cuenta los relatos de la experiencia con la lactancia, se puede evidenciar el común denominador en todas las entrevistadas de la lactancia materna a demanda y sostenida, a pesar de las dificultades al comienzo de la misma. Además, se hizo énfasis en algunas mujeres que el haber sido aconsejadas y sostenidas por las doulas quienes defienden y promueven la lactancia materna.

#### Relatos sobre lactancia:

“Excelente, hermosa y todavía la estamos continuando, aunque es agotadora, demandante, hay que estar predispuesta, el bebé obviamente está predispuesto (se ríe), el tema somos nosotras, a pesar de todo eso fue y es hermosa...” (C. SF. 28 años)

“Me siento re con suerte con eso. Lo único que fue difícil con eso fue que se me quebraron los pezones, estuve como cuatro días que le daba de mamar y veía las estrellas. Me dolía mucho, pero fueron cuatro días nomas...Es cansador, pero es una tranquilidad también. Yo tengo seguridad de que la teta la alimenta, le pasa defensas, la calma, para mí es re importante, me apoyo yo mucho en la lactancia como madre...” (C. 25 años)

“Yo siento que la lactancia es santo remedio, y a la vez es un trabajo del entorno re fuerte, se necesitan más de cuatro manos para la lactancia. Es un trabajo interno muy fuerte porque tenés que dejar muchas cosas para establecer una lactancia segura y con deseo, yo creo que hay que habitar desde un lugar de deseo la lactancia, por más que

en ciertos momentos este bloqueada y una se irrite porque pasa eso, que me pellizca o cosas así que te irrita... y el otro no lo va a entender, yo me he sentido así como con esto de desterrar los mitos de la lactancia materna ya me han dicho tu leche es agua y demás. Pero bueno, vengo con la lactancia sostenida re fuerte a libre demanda, S. no usa chupete ni toma mamadera así que es todo el día teta. Ahora voy a ir con una puericultora y doula, para trabajar con unas cosas con S. Pero si entiendo que es muy necesario estar tranquila para dar de mamar y tener un espacio tranquilo para hacerlo...” (MM. 26 años)

“Eso fue re bueno, yo creo que una de las cosas más importantes fue prendérmelo enseguida a Q., y rescato mucho de que tuve una bajada de leche muy grande, muy fuerte, de golpe, me brillaba la piel de tan estirada. Y yo creo que una de las doulas que está formada en lactancia, ella me salvó de una mastitis, porque ni bien yo me sentía así, no dude (ellas me dijeron que las llame por cualquier cosa después del parto) y ella me ayudó a sacarme porque no daba abasto, y me dio tips y todas esas cosas. Yo creo que si no fuera por ella terminaba en mastitis. Ahí las doulas vinieron geniales, porque ese es el problema... O sea en el embarazo hay muchas cosas para preparar y todo pero ¿después qué? Como que quedas a la deriva, nadie te enseña nada sobre lactancia, si se te rompen los pezones, la bajada de leche, es como que te quedas hasta que pariste y listo. Entonces con la lactancia bien, hasta el día de hoy puedo sacarme, dejarle congelado o en la heladera para que tome cuando yo no estoy así que re bien.” (O. 31 años)

En cuanto al puerperio, se describe como un periodo de inestabilidad emocional, de sentimientos confusos y de finalización no tan claramente establecida. Relatan las entrevistadas experiencias distintas y a la vez similares, con respecto a los vaivenes de estado anímico, la pérdida de independencia, el cansancio, la sensación de perder la noción del tiempo, entre otras vivencias.

### Relatos sobre puerperio:

“El puerperio... ay (se ríe), puedes leer antes, te pueden hablar, pero hay que pasarlo ¿no? Creo que es la parte más movilizadora...no sé, es como una cosa sin tiempo, entender esa frase del tiempo fuera del tiempo, o de que el reloj en el puerperio se desarma y que realmente lo tiene tu hijo o tu hija, para mí es real, siento que la cantidad de cosas que me han pasado por la mente, en emociones han sido un ritmo tan rápido que van más rápido que la linealidad del tiempo que corre en un reloj, entonces se me dificulta tanto sintetizar o poder transmitirlo si quiera, no podría transmitirlo de tanto que es, no tendría por dónde empezar (se ríe), y a la vez, es tan solitario, es una experiencia tan individual, solitario por el lado de que es personal, que lo vive una, pero también solitario porque es la parte de la maternidad que no está idealizada, romantizada como el embarazo... es como un antes y un después, ya no tenés la posibilidad de vivir como vivías antes, o sea ya es tu rol de madre además de todos los otros que puedas tener...” (C.SF. 28 años)

“Y... nunca sabemos cuándo termina el puerperio ¿no? A veces digo “ah, bueno, hasta acá era” y después veo que sigo teniendo reacciones inesperadas y descontroladas (se ríe, cambia tono de voz), pero ya me siento un poco más en mí misma, pero fue muy intenso, muy intenso para todos porque no lo vivimos solamente las mujeres al puerperio, porque si tenemos la oportunidad de vivirlo en familia lo vive toda la familia. Porque sí, son cambios inesperados, intensos, como una montaña rusa, porque de momento estás como en la plenitud y la felicidad y de momentos una angustia, enojo, tristeza...” “...sentía como que el enojo era muy enojado, como que todas las negaciones negativas las sentía a flor de piel así de los demás, y eso como que mucho vaivén emotivo, una labilidad emocional muy grande, y que no sabes del todo cuando termina...” (M. 33 años)

“Ay no, no sé, a veces creo que estoy loca. Son como momentos de mucha euforia, alegría, un sentimiento de enamoramiento hacia mi bebé, hacia mi pareja hacia mi familia, y al rato es un bajón, una depresión, voy oscilando entre esos estados. Tuve una etapa que estaba muy ida, como de añoranza, que añoraba mi vida anterior al bebé,

y a la vez eso me trae mucha culpa porque tampoco me imagino mi vida sin Q...” (O. 31 años)

“Al principio... ahora estoy más relajada... pero al principio estuve como bastante angustiada de hacer bien las cosas y de que él esté bien, y aunque él estaba bien... digamos como preocupándome de que si... como siempre viendo más adelante, de que si después se va a poner a llorar que voy a hacer, y dormía por ejemplo y pensaba... cuando se despierte que voy a hacer, y como va a estar cuando se despierte...todas esas cuestiones de previendo el futuro y angustiándome porque va a pasar, y si voy a saber, y todo eso... entonces como que al principio estuve así, muy preocupada y eso no lo disfrute mucho, porque estaba así, angustiada todo el tiempo...” (F.SF. 27 años)

Por último dentro de la categoría que se está desarrollando, *experiencias de maternidad*, se diferenció la propiedad *de auto percibirse como madre*, con la particularidad de una leve dificultad de algunas entrevistadas en el intento de hacer una introspección de evaluación del propio rol materno, sin embargo, la mayoría coinciden en la madre es quien hace lo mejor que puede para procurar el bienestar de su hijo, como se puede evidenciar en las siguientes manifestaciones:

“...todavía hoy no sé si soy madre, más allá de que haya parido y que haya parido de esa forma, y más allá de que tenga una bebe en la otra pieza que necesita mi leche de mi cuerpo, no sé, yo como pensadora me pregunto mucho ¿qué es ser madre? Y si ser madre es por ahí alguna constante que se vive en la sociedad de ejercicio del poder no soy madre, o si ser madre es estar asociada a un varón en una familia que se queda en la casa, más allá de que hoy en día estoy en esa posibilidad, en esta situación, no soy madre no me veo como madre. Así que de determinado punto de vista no soy madre, más allá de que tenga una bebé. Pero si ser madre es otra cosa, o la entenderíamos de distinta manera, si me siento madre aunque por ahí me cuesta decirlo, me cuesta decir “soy madre, es mi hija” así para afuera. Me definiría como una madre no sé, perezosa por ahí, bueno no sé, es lo único que me sale ahora...” (A. 26 años)

“Yo siento que estoy dando lo mejor que puedo, todo lo que sé que va a ser bueno para la crianza de L. lo estoy tratando de aplicar. Soy re exigente, creo que las madres solemos ser exigentes... tengo momentos que no me siento tan completa o tan “buena” madre por decirlo así, o sea como que por ahí me la mando en un montón de cosas, pero si tengo la tranquilidad de que estoy dando lo mejor, y que siempre mi búsqueda es de ella este bien, como que todo el tiempo estoy velando por su bien estar...” (C. 25 años)

“...trato de ser lo mejor, hacer lo mejor para él. Me defino como mamá, porque creo que la mamá es todo, hacemos todo, creo que me siento súper capaz de hacer todo que no me creía nunca, no sé, de bañarlo sola y sacarlo con el toallón y hacer malabares con mil cosas, por ejemplo a veces le digo al papá que lo bañe y no lo hace, no puede solo, y yo digo y yo puedo! O sea que podemos todo nosotras (se ríe), y siento que somos todas así, que te nace hacer mil cosas a la vez...” (G. 27 años)

“Excelente (se ríe), yo me defino así, la verdad es que amo ser mamá y creo que es lo que mejor hago en toda mi vida, creo que en lo único que me definiría excelente, Me defino así porque doy todo lo que puedo, lo que más puedo lo doy y es lo que me hace sentir así digamos.” (JF. 37 años)

#### **4.2 Categoría: Parto Respetado**

La presente categoría refiere a la presencia del paradigma del parto respetado en lo relatado por algunas de las entrevistadas. La misma, incluye la pregunta que se hacían las mujeres al momento de tener que decidir si parir o no en institución, existiendo la posibilidad de parto domiciliario. Además, otras propiedades que se pudieron vislumbrar dentro de la categoría parto respetado son la de *empoderamiento* y el buscar una doula en pos de tener parto respetado.

Se presenta a continuación una tabla que expone las propiedades incluidas en esta categoría:

<b>Categoría</b>	<b>Propiedad</b>
Parto respetado	Parir o no en institución  Empoderamiento  El buscar una doula en pos de tener parto respetado

A continuación, se detallaran las propiedades anteriormente mencionadas

#### **4.2.1** *Parir o no en institución*

En esta propiedad se hace referencia a lo relatado por las entrevistadas que tiene como base el conocimiento y afinidad con el paradigma de parto respetado, lo cual les habilita el hacerse la pregunta de donde sería el nacimiento deseado para sus hijos, con la finalidad de asegurar condiciones que promuevan la posibilidad de vivenciar la experiencia del nacimiento acorde a lo proyectado.

En cuanto a las entrevistadas, los relatos manifiestan una tendencia al deseo de parir en sus casas, el cual no siempre pudo ser cumplido por diversas razones. No obstante, las mujeres que decidieron parir en institución manifiestan haber elegido realizar el trabajo de parto en sus casas para posteriormente dirigirse a la institución para concretar el nacimiento en la misma.

Resulta de importancia hacer mención a una variante de un mínimo de mujeres de la muestra que expresaron el deseo de parir vaginalmente en casa o institución, pero lo cual finaliza no siendo posible por complicaciones diversas e individuales que finalmente se termina resolviendo con una cesárea en institución. Además, se evidenciaron también relatos que si bien tenían la decisión de no querer asistir a la institución, se contemplaba la posibilidad ante cualquier dificultad presentada.

Se puede ver reflejado en lo expresado por las mujeres:

“...al principio no sabía si quería parir en casa, si quería ir al hospital, para mí era como ¿se pare en el hospital?, ¿para mi existía esa otra posibilidad?, y a la vez sentía mucho miedo, cuando empecé a hacer esa idea del parto, no quería, tengo la idea de que el hospital es un lugar bastante poco sensible, o bastante poco respetuoso, poco íntimo, frío y feo, tengo esa idea del hospital, más allá de que el hospital en sí, más este hospital es muy bueno, pero si para parir no me imaginaba ahí, no me gustaba y como medio que no pensaba en el parto concretamente porque no quería pensar en que tenía que ir al hospital. Después me fui armando esta otra idea de que había posibilidad, de que existía la posibilidad de que yo pueda parir en mi casa, me daba mucho miedo al principio, y después cada vez me fue cerrando más como que era lo que iba a pasar.” (A. 26 años)

“...fundamentalmente la decisión de tener un parto domiciliario como el que tuvimos, con el acompañamiento de doula y partera, tuvo que ver más con el cuidado de la bebé que el mío digamos, para mí era muy importante que ella naciera en un espacio, en un ambiente de mucho amor, de mucho respeto, de mucha tranquilidad, en donde se pudieran postergar lo más posible más maniobras médicas de peso, pinchazos, etc., etc...Y bueno también la historia personal, mi primer hijo nació en el San Roque, después perdí un embarazo y también lo perdí en el San Roque, tuve que compartir la habitación con una mamá que estaba a punto de parir, una mamá que estaba sin acompañamiento... y fue una experiencia muy muy particular, entonces como que el hospital para mí era como... no quiero volver a pasar por esto. O sea, el hospital es un lugar muy sagrado porque también salvan vidas, pero yo necesitaba respetar mi individualidad y la individualidad de este nacimiento que tenía que ser distinto a los anteriores. Entonces bueno, era importante armarse de un equipo que pudiera brindar esas condiciones que yo necesitaba...” (A.M. 37 años)

“Bueno yo quería un parto natural en casa, y era como que sí, quería que sea así, soñaba que iba a ser así, sentía que iba a ser así, y terminó siendo muchas horas en mi casa intentando llegar al parto y terminamos en una cesárea en la clínica digamos, que era todo lo contrario a lo que yo quería...” (E.SF. 33 años)

“...yo tenía opciones, y lo que trabaje fueron herramientas para que esas opciones fueran lo más optimas posibles a la hora de su llegada. Tenía muy en claro que es lo que no quería, la institución, pero si sucedía algo no la descartaba, estaba integrado...” (JB. 36 años)

“...pero si sabíamos los dos, lo conversamos, que queríamos que sea lo menos intervenido posible (repite, lo menos intervenido posible), pero a la vez, no había tanta planificación de “quiero que sea así o asa”, si tenía deseos de que sea en mi casa, pero por varias circunstancias como vivir en un departamento, el alrededor como la familia y todo que también fueron un tema en un embarazo así como “más liberado” de tanto control médico como que no les cayó bien, hubo ahí algunas angustias, unos encontronazos, entonces entre eso y que nosotros tampoco terminábamos de decidirnos, termino naciendo en el hospital, pero si hubo una intención de parte mía, pero a la vez no se daba y no estaba con ganas de enfrentarme como mucho tampoco a nadie. Entonces dije bueno, lo hago en el hospital que igual me parece que tiene el beneficio de ser una institución pública que no hay intereses económicos de por medio que hagan del nacimiento una cuestión de negocios, entonces eso me daba más chances (aclara: eso es lo que yo pensaba, y pienso) eso me daba más chances de que no se me programe una cesárea innecesaria o cuestiones similares...” (M. 33 años)

#### *4.2.2 Empoderamiento*

Continuando con el análisis de las propiedades de la categoría de parto respetado, se puede observar la presencia de la propiedad empoderamiento expresada por las madres.

Según lo transmitido, esta propiedad se traduce en que las mujeres realizaban mediante distintos métodos, una búsqueda de información y toma de conocimientos al respecto del parto respetado, lo cual dirigía según su parecer, a una toma de actitud de empoderamiento y toma de decisiones conscientes y fundamentadas.

Esto se puede ver reflejado en los discursos obtenidos de las entrevistas:

“Me puse a investigar mucho, y me encontré con esta idea del parto respetado, del parto humanizado, y me la fui formando a la idea... más allá de que haya una ley que desde

2014 está implementada, no existe en Paraná profesionales médicos que te permiten y que te acompañen en ejercicio del derecho de parir donde vos quieras, que puede ser tu casa o puede ser no sé la casa de otra persona, pero te saca del hospital. Eso en Paraná no existe, como si existe en otras provincias, por ejemplo Buenos Aires que hay desde hospitales especializados en parto respetado hasta casas de parto, bueno no sé si en Buenos Aires hay casas de parto pero en Brasil estoy segura, en otros países del mundo obviamente. Donde existen maternidades especialmente diseñadas para que vos te puedas colgar de la soga y parir por ejemplo...” (A. 26 años)

“Y yo lo que quería era un parto natural, respetado... quería que cuando I. nazca pudiera estar enseguida conmigo. Yo esto del parto respetado lo entendía como eso, de que él bebé pudiera estar con la mama, de que se respeten los tiempos, de que se respeten mis tiempos, porque eso es un trabajo de a dos, ente la mama y el bebé. Y también esto de que se espere el tiempo necesario para cortar el cordón...” (AL. 31 años)

“...yo sufrí violencia obstétrica con el primero, entonces las expectativas que tenía era tener un parto respetado mínimamente, yo no quería parto domiciliario porque soy muy miedosa, pero si quería tener un equipo que me permita a mi ser parte de mi propio parto, como no me pasó la vez anterior que... me indujeron, me rompieron la bolsa, me hicieron episiotomía, no me dejaron elegir la posición, en las marcas de la violencia obstétrica todas (se ríe). Y entonces en este caso, si yo desde el principio supe lo que quería, yo cambie de ginecóloga, también buscando eso, y después termine cambiando también, porque no me garantizaban que me iban a respetar el parto como yo quería. Así que la expectativa que tenía era de poder parir yo, no como la vez anterior que me lo sacaron digamos, si bien fue un parto vaginal prácticamente fue una cesárea porque yo como que casi no pude elegir que hacer. Así que como fue todo tan planificado también estaba planificado eso, poder rodearme de un equipo que me respete. Como que si hubiera que pedir eso todavía, el hecho de pedir que te respeten.” (E. 33 años)

“...pero por mis amigos que los tuvieron en casa como que yo quise investigar más, además que mi marido decía que era muy riesgoso, entonces yo quise buscar que

riesgos reales había... bueno, entonces me puse a investigar, fui al Tinku<sup>1</sup>, me compré unos libros sobre el parto, que pasa con el bebé, las primeras horas... que pasa, y eso... Además yo soy un medio obsesiva cuando me pongo con algo, entonces me puse a leer un montón de cosas y es como que quería que esté todo perfectito digamos y de hecho me cambié de medico ponele a la semana treinta y ocho, o la semana treinta y siete... pero justo, yo estaba bien con mi médico pero al final algunas cosas del sanatorio no me cerraron, cuando fui al curso pre parto del sanatorio, porque yo lo hice en el Tinku y en el sanatorio, y claro...nada que ver, por ahí el sanatorio era como para entrar en contacto con la partera sino no podía juntarme con la partera, yo le pedí como una entrevista o algo, y me dijo que no, que si la quería ver tenía que ir al curso digamos, y yo le consulte cosas, le presente un plan de parto a ella, como que varias cosas más que nada acerca del bebé, que le ponían sondas en la nariz y en la cola viste... y que si había cesárea no me dejaban el bebe, se lo llevaban... cosas así, bueno, que no me cerraban, entonces me recomendaron otro médico que atiende en otro sanatorio, entonces yo fui a una consulta con él para ver si esas cosas se hacían en todos los sanatorios y no podía zafar o si era de ese sanatorio específico. Y bueno, en el otro sanatorio no... no era así, había muchas cosas, esa sondas no les ponían, si había cesárea mi marido podía estar, me daban el bebé también, o sea dejaban el contacto piel a piel y que se yo. Entonces elegí cambiarme ahí, así que bueno... me informe un montón, aprendí un montón de cosas, y siento que eso me permitió crecer mucho y también me permite intentar ayudar a otras mujeres, o sea ayudar... no sé, si, sensibilizarlas, porque por ahí muchas amigas me decían bueno me decían vos te pusiste a leer todo eso, yo medio que lo tuve a mi hijo y ya fue, o sea como que una no sé pregunta mucho... vas al médico, el medico te dice lo que tenés que hacer, y vos haces lo que te dicen y listo, no lo haces vos conscientemente, es como que estas como en un carril y te dejás llevar digamos. Entonces me parece que es importante sensibilizarse... después si una mujer quiere parir así nomás digamos para mi está todo bien, pero que lo haga consciente me parece que está bueno.” (F.SF. 27 años)

---

<sup>1</sup> Tinkunaco es un espacio ubicado en la ciudad de Santa Fe, destinado al acompañamiento de la mujer embarazada y su familia, además de la realización de talleres, rondas de gestantes y formación de doula.

#### 4.2.3 *El buscar una doula en pos de tener parto respetado*

Para dar cierre el análisis de la presente categoría, se pudo delinear la propiedad mencionada, debido a que se demostraba que en algunas de las entrevistadas el interés de la búsqueda de acompañamiento de la doula tenía como raíz motivadora el poder garantizar la vivencia de un parto respetado. El paradigma del parto respetado se permite habilitar la inclusión de otras figuras participes de los nacimientos además de la ginecológica y obstetricia, como ser en este caso con la figura de la doula.

Las mujeres manifiestan a la doula como figura que promueve y es defensora del parto respetado, ya sea por ser participe activa o como transmisora de información para prevenir y alertar sobre la violencia obstétrica, con la finalidad de empoderar a las madres y que puedan ser actrices principales del momento del nacimiento de sus hijos, y de las decisiones que el mismo requiera. Así lo relataban:

“...creo que a las mujeres nos han sacado esa sabiduría o ese poder de ser conscientes de nuestro propio proceso... y en eso nos convirtieron en vulnerables, creo que el embarazo es un estado de vulnerabilidad donde todos opinan todos se meten, todos te dicen como tenés que hacer... y la recomiendo por eso, porque creo que la doula tiene el saber que nunca nos deberían haber arrebatado, que todas las mujeres tendríamos que estar conscientes y tener ese saber que en realidad lo tenemos, pero como que está olvidado, como que está tapado. Yo la recomiendo, incluso en los embarazos de mis amigas es como que les digo ¡acompañate!, porque está re bueno conectarse con eso, me parece que es muy emponderante que si podíamos, que si podemos, que si tenemos ese poder, y por ahí no nos damos cuenta, entonces creo que la doula viene a canalizar eso, a sacar a la luz eso que está, porque para mí está, en el inconsciente, así que si... la recomiendo a la figura, yo obviamente recomiendo a mi doula porque para mí es lo más del amor, pero el servicio de la doula en general porque me parece que es emponderante...” (E. 33 años)

“...el tema de existencia de la doula como figura a través de un libro que empecé a leer en el embarazo sobre parto respetado.” (A. 26 años)

“Yo tenía un temor que no se garantice en el nacimiento de mi hijo, que el parto sea respetado, todo ese monstruo de la violencia obstétrica, entonces yo por ese lado iba a buscar una doula...” (C.SF. 28 años)

“...durante el parto, ella estuvo en esas horas más intensas que como te decía fue la que hizo posible el nacimiento porque realmente en todo ese contexto hospitalario si hay algo que falta es amor (se ríe), o sea eso no lo consideran dentro de sus recetas, dentro de sus protocolos, esa parte es la que más carece. Dentro del grupo de las parteras que acompañaron si hubo una que si tuvo como otra afectividad más presente, pero después en general fue la doula la que me dio esa parte que es fundamental yo siento, para poder transitar un parto respetado...” (M. 33 años)

“...ellas me ayudaron mucho como a tomar conciencia de que otros lugares pueden ser distintos y que por ahí conviene si uno... porque por ahí había cosas que no me gustaban pero yo decía bueno es así el sistema y me la tengo que bancar, y ellas como que llamaron la atención sobre esas cosas diciendo bueno pero si no te cierra hay que ir a buscar a otro lado, y si no se puede no se puede, pero ir averiguando si realmente no se puede, entonces ahí nos fueron ayudando...” (F.SF. 27 años)

### **4.3 Categoría: Maternidad no en soledad**

La categoría mencionada representa aquellos acompañamientos que fueron siendo parte de los relatos de las mujeres, los cuales aluden a personas o grupos de personas que produjeron algún tipo de influencia en de las experiencias de maternidad además de la doula. Se podría deducir, que la presente categoría permite visibilizar las búsquedas que realizan las mujeres durante el proceso de maternidad respecto de otros que las acompañen.

A continuación se clarifica las propiedades definidas dentro de la categoría:

Categoría	Propiedades
Maternidad no en soledad	Psicología  Curso pre parto  Profesionales de salud  Tribu  Pareja/ familia

#### 4.3.1 *Psicología*

La presente propiedad fue delineada a partir de las entrevistas donde se expresaba haber elegido comenzar un espacio terapéutico con un profesional de la psicología en alguna de las etapas de maternidad. Se puede ver reflejado en las palabras expresadas por alguna de las madres:

“No yo por ahí estaba como media desinformada con el tema de las doulas, como me recomendó la psicóloga yo fui...” (G. 27 años)

“...de hecho yo empiezo a hacer terapia cuando quedo embarazada del segundo porque me cayó como un balde de agua fría, y dije “si yo no estoy entendiendo como voy a hacer con uno como voy a hacer con dos”, entonces ahí empecé terapia, me sugirieron que lea a Laura Gutman el de la maternidad y el encuentro con la sombra y fue como que ahí empecé a entender todo, ese sentimiento de no ser, esa sensación de ponerte como en el lugar infantil, yo entendía como que tenía que ponerme a laburar enseguida, sin tener la necesidad de hacerla digamos...” (H. 33 años)

“...empecé a ir a terapia con una psicóloga y empecé a desenredar todo ese embrollo que tenía en la cabeza, y a poner las cosas en su lugar que eso me ayudó muchísimo, y de ahí en adelante empecé a darle bola al bebé que llevaba adentro mío... y bueno, ahí

empecé a bueno... porque a todo esto yo venía haciendo los chequeos con el ginecólogo, las ecografías, desde el momento que quede embarazada me hice todos los estudios, análisis, etcétera... y después ya ahí, con esta transición con la psicóloga empecé a hacer clases de yoga, a tratar de sentirlo a él adentro mío, no solo como un bebé sino como una persona que se está formando, o se forma después no sé bien... ehh... pero bueno, era como hacerlo más propio porque lo tenía muy ajeno a mí, y bueno ahí es donde empecé a preguntar por las doulas, como que hice una conexión digamos de mis emociones con el embarazo, capaz me cayó la ficha de que estaba embarazada no sé (se ríe), y bueno... empecé a indagar con doulas, como se acercaba tanto el parto y no tenía ni idea, yo venía embarazada haciendo la mía que se yo y en un momento es como bueno, para... si bien yo tenía información pero necesitaba más información y estar más segura...” (M. SF. 28 años)

#### 4.3.2. *Curso de pre parto*

En esta propiedad se presenta la particularidad de no haber sido mencionada en la mayoría de las entrevistadas, solo en la minoría. A continuación se exponen los dos relatos que expresan el acompañamiento del curso pre parto:

“Yo había hecho el curso de profilaxis con una partera, y ella nos había indicado que tratemos de hacer todo el tiempo posible de trabajo de parto en casa, porque en casa uno puede manejar las condiciones que uno quiera, puede poner la luz que uno quiera, la música que uno quiera, que no va a estar con nadie más ahí al lado que este por parir, y uno no sabe con qué se va a encontrar cuando va al sanatorio. Ella nos recomendó que controlemos el tema de la frecuencia de las contracciones y que cuando hayan pasado dos horas de contracciones cada cinco minutos nos contactemos con ella...” (AL.31 años)

“... ella al principio en el curso de pre parto creo que se llama... te la pintan de otra manera, ahí si es como que está cerca de ti, por más que la información que te brinden es muy superficial, y la respiración como que... muy estructurado, no es lo que aplique yo, pero después cambio todo al momento de estar allá, ella seguía la obstetra, seguía

sus directivas. Y cuando estábamos en la sala de pre parto se ocupaba por lo que pasaba por el suero, no sé, no la sentí cerca mío, no quedé conforme para nada, sentí que estaba sola... sentí que hice todo yo... en sí tenemos que hacerlo nosotras solas pero... cambia.” (S. 39 años)

#### 4.3.3 *Profesionales de la salud*

Esta propiedad fue construida a partir de lo expresado en las mujeres que hacían referencia a haber tenido en algún momento una persona formada en la salud, como ser médico ginecólogo, obstetra y nutricionista. Si bien fue en menos medida aparecida en relación a otras propiedades, resultó importante diferenciarla.

Se puede ver a continuación en las palabras de las madres:

“...Yo tuve muchísimo apoyo por una profesional de salud que en realidad es un pilar fuerte, digo fue pasado porque creo que no hubiese sido lo mismo transitar el embarazo así y la lactancia sobre todo sin ella que es una nutricionista, ella ve la nutrición como lo más importante, y una nutrición sana tiene un inicio sano en la lactancia, es re pro lactancia, aprendí a comer mi alimentación y mi cuerpo que estaba generando otro cuerpo con ella y me dejó una enseñanza que es que para dar la teta hay que está informada, convencida y apoyada, esas tres palabras usó, fue y es así...” (C.SF. 28 años)

“...Y bueno semana treinta cambié de ginecólogo, y con este doctor todo más que bien, porque aparte le conté todo y me dijo “yo voy a estar ahí, acompañándote, si hay que intervenir voy a intervenir pero siempre te voy a consultar, te voy a ir avisando todo” que era lo que yo necesitaba, saber que si se necesitaba intervención iba a haber alguien idóneo ahí, y bueno, y la partera también yo cuando fui a hacer el curso también le planteé eso y también me la habían nombrado como una de las que hace mucho viene peleando por los partos respetados digamos, así que por suerte si me pude hacer de ese equipo que yo necesitaba...” (E. 33 años)

“Con G. yo quería ir a parto, tenía el apoyo de mi médica, pero quería que si en ese caso terminaba en cesárea, vivirlo de la forma más feliz posible porque yo llevo una

carga de frustración por no haber parido muy grande de la que me quería sacar también...se quedó conmigo la partera, me hizo el aguante, tenía mucha conciencia de lo que estaba pasando y tenía mucha confianza de todo el equipo médico y vos estas a merced de lo que hagan digamos, se me hizo largo pero yo lo viví con mucha alegría todo el tiempo, estaba decidida a que sea así entonces no fue angustiante, y la compañía también de la partera que no la tuve con la primera cesárea, aunque era la misma partera yo creo que han cambiado protocolo porque las parteras era como que te acompañaban en la sala de parto pero si terminabas en quirófano se iban, y ahora estuvo conmigo en el quirófano, y ella me iba contando más o menos lo que iba pasando, yo tenía la tela acá (se señala), entonces y bueno me iba contando...” (H. 33 años)

“...Lo que si conseguí fue una partera matriculada que me la habían recomendado mucho, ella trabaja en institución pero empezó a animarse a acompañar los partos en la casa también, porque si no tenés las parteras de la tradición que son las que acompañan los partos en la casa junto con las doulas, pero las parteras matriculadas no hacen esas cosas así que es como una conjugación de las dos cosas, así que bueno, nos encaramos por ahí, nos conocimos con las doulas primero, después yo la contacte a la partera aparte, nos conocimos todos, o sea armamos equipo y ellas armaron equipo ahí que ahora son equipo y laburan re bien, y bueno yo me sentí mucho más cómoda con ella que era partera institucional por una cuestión de orden y cuidados, no sé capaz que porque es una profesional y yo también estoy por ahí más en el ámbito científico y todas esas cosas entonces me sentí como más cómoda...” (M.SF. 28 años)

“...me ayudaron también los profesionales que tuve al lado, mi medica la verdad que me saco el sombrero, que no fue la misma que el primero, y también divina la chica, la médica y la partera también...” (V. 32 años)

#### 4.3.4 *Tribu*

La presente propiedad fue construida haciendo referencia a las mismas palabras utilizadas por las entrevistadas (código in vivo). La tribu representa el grupo de madres conformado a partir de los espacios facilitados por las doulas durante el embarazo, que después se

convierten en red de contención en el puerperio. La misma, está conformada por mujeres con hijos de edades similares, y se concretan encuentros o el acompañamiento desde redes sociales.

Se expondrá a continuación los fragmentos de relatos que hacen alusión a lo descripto:

“...después de Proyecto Mamá<sup>2</sup> se armó nuestra tribu, que es un círculo de crianza que deviene de las panzas que se encontraron en ese lugar, y la verdad que es una experiencia que hoy también es salvadora, un año después nos seguimos juntando, encontrando, sosteniendo. Así que sí, te puedo decir que sí, y además el vínculo con las doulas que queda digamos, se forma algo re fuerte...” (C. 25 años)

“...nuestra tribu tiene un nombre, se llama Crianza en Libertad. Somos todas mujeres, que unas ya nos conocíamos del embarazo y otras se fueron sumando después. Las rondas son reuniones de mujeres con sus hijos, que comparten sus experiencias personales, cada una en la medida que lo desea y lo siente, mucho de hacernos el aguante. La verdad es que para mí ha sido el sostén, la fuerza, el motor, la tribu es incondicional. Siempre hay alguna que está, a veces nos juntamos de a tres otras veces de a cuatro, por ahí no nos vemos todas juntas pero siempre que una necesita alguien de la tribu va a encontrar...”(M.M. 26 años)

“...Lo vengo trayendo bien, pero creo que es porque tengo mucho apoyo de mi pareja en ese sentido, y tengo la tribu, que son las mamás y los papás, más que nada las mamás, la tribu sería quienes compartimos el embarazo y el nacimiento de los bebés, eso me sostiene porque la verdad no sé cómo hace una mamá que piensa que el puerperio es la cuarentena, que son cuarenta días nada más. Así que lo vengo llevando bastante bien por el apoyo de mi pareja y de la tribu, sino no sé cómo estaría...” (O. 31 años)

“La tribu es un grupo de mujeres que nos conocimos gracias a unas doulas, que coincidimos todas con la misma doula y que después ella nos facilitó el encuentro, y nos conocimos gracias a ella, que es maravillosa, y bueno es un espacio para hablar, encontrarnos, no es tan rígido, cuando podemos nos reunimos. Hablamos de todo lo

---

<sup>2</sup> Proyecto Mamá es un espacio ubicado en la ciudad de Paraná, que acompaña a la mamá embarazada y su familia en las etapas de gestación, parto, puerperio lactancia y crianza, abordando la integridad psíquica, física y espiritual de la mujer que va a dar a luz.

que una siente, que es bastante complejo, a parte ver otras mujeres que están en la misma situación, todas pasamos por lo mismo, pero lo lindo es el encuentro, intercambiar sentires. Es muy lindo espacio.” (R. 36 años)

“Ella se maneja mucho por tribus, por grupos, entonces justo coincidimos que había un par de chicas, cuatro o cinco, que estábamos todas esperando más o menos para la misma fecha, entonces hacíamos yoga todas juntas, y ella nos denominó la tribu mamá elefante, con una explicación todo de los elefantes que van todos en banda...y bueno, si la verdad que si eso yo no lo tuve en el primer, con P., que me gustó la verdad, hasta el día de hoy nos seguimos comunicando ponele el sábado nos juntamos con las chicas y con S. viste, es re lindo porque aparte se da que también hay dos chicas que también es el segundo embarazo entonces estaba bueno porque también vivenciábamos las experiencias con el primero, con los celos y todo, y cualquier duda mandábamos al grupo, estábamos re conectadas.” (V. 32 años)

“...me fui rodeando que ya había arrancado durante el embarazo, a acercarme a otras madres, porque a mí lo que me pasaba, y también que creo que es lo que nos pasa a muchas, es que no estamos acostumbradas a estar rodeadas de otras madres que están en la misma situación. Yo por ejemplo vivo acá, pero no soy de acá, y mis amigas de acá que son mis amigas de la facu, no son madres todavía, entonces yo por ahí tenía como una maternidad media solitaria, con el otro, con M., entonces acá me fui acercando a otras mujeres que tienen hijos como para sentirme más contenida, más en esa idea de la tribu, más de poder compartir...” (E. 33 años)

“...Y también alentaron esto de la tribu del puerperio, que medio que la fuimos armando por las necesidades, yo lo veo más, pero todas las chicas que estamos ahí habrán estado en la misma me imagino, me parece muy zarpado que ellas insten, o te apoyen, o te faciliten y te acompañen de decir bueno vamos a armar una tribu de puérperas recientes que puedan a hablar de lo que les pasa o simplemente se puedan juntar a tomar mates. Eso me parece fundamental porque es algo que yo no creo que exista por fuera de un trabajo consciente de las doulas de decir bueno, estas mujeres necesitan eso, yo no creo que exista, no sé, en los hospitales eso no existe, yo veo en las películas o series de Netflix que en otros países viste existen lugares donde van las

mujeres a hacer consultas sobre lactancia, maternidad y hay rondas, pero acá eso no existe o sea la realidad es que si no hacen esos trabajos las mujeres que se encargan de los embarazos y los nacimientos no sé, no las hacen, no existen, no hay instituciones...” (A. 26 años)

“...hoy de hecho tengo una tribu por WhatsApp de las chicas de la ronda y que son más o menos de la época de parto que yo... y si, hay encuentros, está buenísimo, porque te acompañas un montón y te ayuda a aliviarte la incertidumbre y bueno como que está todo bien, relajarse y mañana va a estar todo bien...” (A.M. 37 años)

#### 4.3.5 Pareja/familia

Esta propiedad se construyó para hacer mención a el acompañamiento o la presencia de la familia y/ o pareja en los distintos casos de las mujeres entrevistadas. Como se puede mostrar a continuación, las madres expresaban sentirse apoyadas y sostenidas en estas personas que conforman sus vínculos cotidianos y más cercanos, en las distintas etapas vividas en torno al rol materno.

“Mucha ayuda de mi compañero, en todo, no solo en acompañar a dar la teta sino también en acompañarme en la casa, en la crianza del otro hijo, en hacer la comida, en hacer las compras, en lavar la ropa, como que es de a dos, acá es de a dos, aunque él es el proveedor más grande de la economía por una cuestión obvia digamos de que él puede salir a hacer muchas horas trabajando y yo no (se ríe), pero bueno el trabajo en casa también es trabajo así que trabajamos los dos, yo no podría decir que no trabajo, me niego a decir eso (se ríe)” (A.M. 37 años)

“...pero también porque tuve mi pareja que fue un súper apoyo que o sea yo esos primeros meses no hacía nada digamos, o sea lo único que hacía era ocuparme de ponerme al sol con la teta, ponerme la crema, darle la teta, tenerla a upa, que se duerma, y así... y él cocinaba, ordenaba, hacia las compras, o sea súper compañero, y yo creo que eso también sumo a poder atravesar esos momentos que te ponen ansiosa o triste y terminas media sobre cargada...” (E.SF. 33 años)

“...mi compañero estuvo siempre también, en los encuentros, y en todo el proceso siempre estuvimos los dos, así que el parto fue como de los tres...” (E. 33 años)

“...el padre o la familia que está alrededor juega un papel importante acompañando me entiendes, brindando apoyo o lo que fuera. Nosotros estuvimos con el papá de R. y con el hermanito de R. también, el mayor en realidad, que tenía diez años en ese momento, y nosotros le preguntamos si él quería participar, si quería estar en la casa, en el parto, lo pensó durante mucho tiempo y decidió que sí, que quería estar, tal vez no ver pero si estar por si no sé... y el padre también, o sea imagínate está naciendo tu hijo en tu casa y no sé, es como no sé... algo espectacular...” (M. SF. 28 años)

“...en el transcurso del embarazo estuve muy acompañada por mi familia, por mi pareja... aunque él en ese momento tenía un trabajo fuera de la ciudad, iba y venía y nos veíamos los fines de semana...después a partir de ahí, ella (señala a la madre) me ayudo un montón, me acomodaba ahí en la cama con los almohadones, me llevaba agua, ella me ayudo un montonazo, mi vieja... ellas que entienden de lo que se trata, es súper necesario...” (S. 39 años)

#### **4.4 Categoría: Las doulas**

Esta categoría hace referencia a las definiciones, apreciaciones, valoraciones, opiniones, etc. que manifestaron las entrevistadas con respecto a sus experiencias de haber sido acompañadas por doulas.

Algunas mujeres fueron acompañadas en el embarazo, otras solo en el parto, otras en puerperio y lactancia, y otras en todos los momentos mencionados, lo cual permite acceder a una mayor claridad del accionar de las doulas.

Categoría	Propiedad
Las doulas	Definiciones  Acciones de acompañamiento  Valoraciones  Transmisión de información  Ser doula es un trabajo: retribución económica

#### 4.4.1. Definiciones

Esta propiedad surge de las descripciones y delimitaciones del rol de la doula que fueron expresadas subjetivamente por las entrevistadas a partir de la experiencia de haber vivido distintas etapas en contacto con otra mujer, que se define como doula.

A partir del análisis de las respuestas frente a la pregunta de definición de la doula, se pueden evidenciar una agrupación no intencional de respuestas similares, las cuales se dividen en:

Respuestas que hacen referencia a la doula como figura de recuperación de saberes y prácticas de antaño:

“la doula es una mujer que está formada, que recoge formas, ritos, de culturas ancestrales, de culturas que pudieron prevalecer a lo largo del tiempo..” (M.M. 26 años)

“para mi es una figura ancestral de las mujeres, o sea es un poder de las mujeres que hemos perdido. Es lo que encontramos en este presente ultra moderno, mecanizado, tecnista, lo que encontramos de una vieja ritualidad femenina... Pero para mí la doula en estos contextos, que estamos hablando en un departamento de un barrio de la zona

céntrica de una ciudad que es capital de una provincia, o sea desde esta modernidad desde estos lugares donde habitamos, yo lo quiero ver así, como la recuperación de esas figuras súper sagradas, de esa unión entre las mujeres, desde ese poder femenino del parto...” (A. 26 años)

Respuestas que aluden a la doula como figura de madre:

“Como una madre, una madre incansable. Viene a cubrir ese rol.” (M.M. 26 años)

“creo que es como una mamá, pero no como tu mamá, como lo que uno proyecta de una mamá, es alguien que te brinda una contención, un acompañamiento, una contención, confianza, un amor... o por lo menos así lo sentí yo, no solo por el hecho de no haber tenido a mi mamá, porque en el parto anterior la tenía y no es... o sea yo siento que la doula es la mamá que yo necesitaba respecto de esa energía maternal en realidad, es la posibilidad de sentirte segura, de sentirte contenida, escuchada, no sé... como una mama ideal sería, una cosa así...” (E. 33 años)

“...una mujer que te entiende, te comprende, te ayuda en lo que necesitas, no en otra cosa sino que está ahí en eso que vos necesitas, te apoya, te contiene. Es como una madre también, en el buen sentido, que te comprende, te entiende, sabe lo que necesitas, te ayuda con tu hijo. Una persona dulce, amorosa...” (J.F. 37 años)

“...ella para mí es como una segunda mamá...” (M. 33 años)

Otras respuestas fueron fundadas en la doula como mujer poseedora de características como empatía y respeto, y que tiene un objetivo de sostén emocional en la maternidad:

“Contención, yo la veía como contenedora y siempre amorosa, que siempre me tranquilizaba, y a la otra doula de ahí también, son de esas personas que te dan luz, energía, así que me sentía siempre bien ahí... Como una mujer que acompaña, en el momento este que es de mujer a mujer, y que entiende todo el proceso que va por dentro por ser mujer, y desde el respeto desde el amor. Una persona amorosa, cariñosa y respetuosa.” (G.27 años)

“...la doula en sí, que va más del acompañamiento, como de una cuestión de energía, de asistir a la madre sin juzgar, sin miramiento, me parece que está buenísimo. Es cuando sentís eso, el acompañamiento sin juzgar.” (J. 33 años)

“las doulas serían eso, acompañantes, emocionales, espirituales, son las guardianas de los partos porque cuidan el entorno, cuidan las energías que hay, cuidan que se yo... si alguno de los familiares o si alguno de los integrantes del equipo del parto está mal o algo por el estilo, o cansado, tienen formas como para no sé, que estemos mejor... por ejemplo si el hermano de R. Está cansado o algo por el estilo lo acompañan, o si yo estoy mal me pueden dar no sé aromaterapia, o si el padre está preocupado... están apoyando todo, es como que están englobando todo para que todo funcione armónicamente y que no se desbande nada, y que no pasen cosas negativas, energías negativas de ninguna índole, como que creo que ese es el papel de las doulas, por lo que yo entendí y lo que viví.” (M.SF. 28 años)

“Como una mujer empática que acompaña sin imponer (eso es lo que tiene de bueno la doula, te acompaña en lo que sea que elijas), te acompaña, te informa, te empodera bastante, te cuida, es como una guardiana a la vez, porque una está bastante vulnerable. Entonces para mí es eso, es una compañía que no solo acompaña sino que también informa, protege.” (O. 31 años)

“...las doulas son personas que garantizan que la experiencia del embarazo y el nacimiento sean lo más respetuosas y placenteras posibles, en la medida de lo posible ¿no?, si vas a una cesárea porque se te complico tu nacimiento por una colestasis y tenés que ir a una cesárea no importa si contrataste a la doula para tener tu parto divino con foto y todo... o sea ella te va a acompañar de otra forma y va a hacer que esa experiencia sea lo más placentera para vos y va a estar ahí al pie del cañón...” (C.SF. 28 años)

“...son mujeres dadoras de compañía, de apoyo y muy humanas, sobre todo en este momento especial que es un parto, que se ha medicalizado, se ha vuelto rutina, y se ha perdido la esencia real del mismo. Son humanas, son amorosas, y son un bastón para lo que es el embarazo, el parto y el puerperio...El acompañamiento, el apoyo de la

situación, que te escuchen. Y amorosa, porque una doula es básicamente amor.” (R. 36 años)

“...te acompaña desde el amor, desinteresado porque ella no te conoce, nos conocimos ahí y sin embargo hasta el día de hoy digamos... es como que yo siempre digo mi gorda la conoce desde antes de nacer digamos (se ríe), como que si es eso, acompañar desde el amor, desde el cariño, una caricia, un mimo.” (V. 32 años)

“...es una mujer que te acompaña en tu proceso de embarazo, parto y post parto y que tiene conocimientos digamos acerca del embarazo, y fisiología del parto, pero que no es medica ni partera, no te hacen intervenciones médicas, sino que te acompañan más desde el sentir y desde lo emocional, y del confort de la embarazada o de la mujer que está por parir, de que lo pase de la mejor manera posible, con masajes, olores, y haciéndote el aguante emocional.” (F. SF. 27 años)

#### *4.4.2. Acciones de acompañamiento*

Dicha propiedad fue construida a partir de las palabras de las entrevistadas cuando reflejaban el actuar que tuvo la doula en sus experiencias, como se puede observar a continuación:

“...las cuestiones básicas, una dice una doula y piensa en eso, en que te hacen masajes y te hacen la comida mientras estas en trabajo de parto, si obviamente que es eso, obviamente que hubieron esas cosas, los masajes, la comida, la atención...Y al principio con las doulas en la lactancia ellas me ayudaron en lo básico, fue más apoyo emocional lo que hicieron, como que continuaba el apoyo emocional de ellas ahí...el trabajo de ella en la lactancia fue consulta, apoyo emocional... fue mucho trabajo desde lo emocional, desde lo psicológico si querés, mucho de sostén emocional, muchísimo... Siempre estuvieron devolviéndome al eje, de decir si esto es lo que quiero, este es el embarazo que quiero llevar a cabo y el parto no sé cómo va a hacer pero lo vamos a ir encontrando, fue eso, fue como una vuelta al eje...” (A. 26 años)

“...las doulas que yo conozco han hecho, hacen, cosas como por ejemplo terapias alternativas durante el trabajo de parto, no es solamente el acompañamiento personal,

sostenerte moralmente en un momento en que necesitas sentirte cuidada como puede ser un parto, cesárea, o el puerperio mismo, o tu relación con la lactancia. No es solamente informar lo que hace una doula, sino que en ese acompañamiento hacen cosas como por ejemplo, cerradas de cuarentena, cerradas de caderas y de útero, técnicas para paliar el dolor, técnicas no invasivas y respetuosas de la fisiología, con esas mismas técnicas te dan una contención espiritual, obviamente si la mamá accede, no todas las parejas van a este lugar otros quizá prefieren otro tipo de acompañamiento. Sobre todo lo que tienen en general las doulas es esa plasticidad para poder adaptarse a lo que una pareja necesita, es un acompañamiento integral... Creo que otra cosa que hacen las doulas y a la vez no se nota que hacen es escuchar, tienen que estar muy atentas y muy perceptivas... algo que hacen las doulas es generar esta contención dentro del puerperio... A través de redes de sostenimiento, hacer lo mismo... informar, asesorar, acompañar, escuchar, pero vivirlo desde grupos de WhatsApp, rondas, las rondas son espacios donde físicamente se reúnen las familias y las mujeres a transitar el embarazo, el nacimiento, el puerperio, a ponerse en común... algo que hacen las doulas hoy en día en Argentina sobre todo es garantizar esa cuota de respeto y ser el límite ante la violencia obstétrica, muchas veces son las que negocian con el equipo de salud, esa es otra de las tareas de las doulas, creo que una de las más valiosas, saber que es el momento que vos te puedes relajar porque va a haber alguien que va a pelear con vos, una leona, sin que te des cuenta encima..." (C.SF. 28 años)

"...pero bueno si me acuerdo de un momento muy fuerte de que estaba yo con las piernas así levantadas y estaban de un lado mi pareja y del otro lado la doula y yo agarrándome de ellos así tratando de hacer fuerza digamos para pujar, ese momento se me viene siempre, y después sí, nos acompañaron hasta la clínica, nos dejaron toda la casa ordenada, y después vino la doula varias veces cada vez que yo la necesite digamos vino, me mostraba si estaba bien la prendida o no, cuando está muy ansiosa la bebé puedes hacer esto o aquello, como que te da algunos consejos, su acompañamiento no es que terminó el día del parto, sino que después también. Y después más adelante hicimos un encuentro con ellas y otros chicos que también habían estado con ellas en sus nacimientos e hicimos una reunión para hacer un cierre de los nacimientos. Re lindo, a mí el acompañamiento me gustó mucho." (E.SF. 33 años)

“...ella me acariciaba, me tocaba la panza, me hacía masajes, no sé a parte yo lo recuerdo como una cosa muy fuerte o muy linda porque yo no permito que la gente haga eso conmigo, entonces fue como una conexión ahí que estaba re buena, y durante el trabajo de parto todo el tiempo, eran masajes, caricias, cosas que para mí fueron muy necesarias y me transmitían mucha tranquilidad, seguridad...” (E. 33 años)

“...te va a ayudar a afrontar lo pequeño, grande, todas las dificultades que se te presenten, porque ya sea desde cocinar algo o acercarte un vaso de agua mientras estas amamantando digamos...” (JF. 37 años)

“...hacíamos un encuentro de panza donde hacíamos un poco de ejercicio, bailábamos, meditábamos, charlábamos sobre cosas que habían pasado en la semana, bien terapéutico...” (H. 33 años)

“Un ejemplo que es fantástico, calentaban toallas chiquitas, y me las ponían en el perineo, porque constantemente esa toalla tibia y húmeda hacia que la piel se ablande, entonces en el momento de parir no tuve ningún desgarro y eso que tuve un bebé de cuatro kilos, y eso no te lo hace un obstetra, no te lo hace un médico, eso te lo hace una doula. Te hacen masajes, te acompañan, inclusive, suena re guaso, pero yo que tengo hemorroides, estaba dispuesta a sostenerme las hemorroides mientras yo pujo, eso no te lo hace ni ahí un médico. En ese sentido, es tan de sororidad, tan de mujer a mujer, esa empatía de no importa te acompañe como sea, en lo que sea, ¿me explico? Hacen esas cosas que nadie haría...” (O. 31 años)

#### *4.4.3 Valoraciones*

Esta propiedad surge de los relatos de las entrevistadas donde se transmite una puesta en valor individual y subjetivo acerca del acompañamiento de la doula, como podemos apreciar en los siguientes fragmentos de las entrevistas:

“...y las doulas ahí fueron geniales, no sé yo las amo con toda mi alma, una estuvo 24 horas acá con nosotros, otra vino no sé dos horas después y se bancaron un día entero

acá adentro...una queda como un vínculo muy emocional y muy verdadero, sincero con esa persona, en ese momento estas como abierta totalmente, no solamente que estas desnuda en el cuerpo, sino que estas como que te pasan muchas cosas por la cabeza, todas tus emociones están ahí, y no sé, la persona que las ve y las vive es alguien muy cercano, y la verdad es que se convirtieron en mujeres muy cercanas. Hubo momentos que no sé, R. me miraba a los ojos y me decía palabras o cosas que yo comprendía como en otro nivel, como más sagrado, es como otra conexión. Para mí fue lo mejor, lo mejor que pudo ser parir acá y con ellas dos.” (A. 26 años)

“...yo siento que estoy muy fuerte y que haber tenido un bebé en mi casa, con el acompañamiento de estas mujeres me hizo tomar una confianza en la vida que antes no tenía, viste... entonces es como que eso se traslada a todos los ámbitos, así que bueno, una experiencia muy profunda, muy muy hermosa, que se las deseo a todas las mujeres que ojala todas pudiéramos parir así... nada, y con deseo, sobre todo con deseo, como que hay una búsqueda ahí que no se termina con el embarazo, que el deseo debe continuar, se debe profundizar, y hay que tratar de encauzarlo para que florezca eso, que florezca la madre y que florezca la mujer, que florezca la familia digamos.” (A.M. 37 años)

“...porque en un estado así tan expandido y a la vez abismal que vivimos las embarazadas y las puérperas, contar con una persona que no te juzga, que está ahí con vos, que te va asesorando, y te cuida, como que vos confías y empezas a entregar toda tu confianza, y ellas saben, saben que eso ya es así, ya tienen esa experiencia, entonces te van ayudando mucho, a confiar, a entender, a preguntarte, a mimarte, a soltar, y a informarte también, ellas tienen información que esta buenísima para poder enfrentar este sistema médico que es patriarcal y que entiende que podemos parir como si fuésemos maquinas digamos. Además de todo lo que te puedan acompañar a vos en tu proceso como mujer, también son unas guardianas de los nacimientos, están ahí para devolverle la feminidad y la amorosidad y la tribu a todo este proceso que es re difícil y que en una sociedad como la nuestra es moneda corriente como una cosa más, ¿me entendes? Y no lo es, es un proceso re profundo, tiene que ver con traer una vida al mundo y después criar una vida en el mundo...” (C. 25 años)

“No me imagino como hubiera podido parir sin ella...” (AL. 31 años)

“Si, a parte sobre todo me ayudo también a confiar en mí, y a relajarme y entender que yo iba a poder, porque yo soy muy insegura, entonces es como que me parecía que nada de lo que yo quería, o sea yo tenía miedo de no lograrlo... Era como que “yo quiero un parto respetado pero seguro que no voy a poder, que no voy a poder decir”, y ella es como que me brindó la confianza y la seguridad que yo necesitaba de que iba a poder decir, y que iba a poder decidir, de que iba a poder y de que mi cuerpo iba a poder, porque yo como que estaba no paralizada pero si...con miedo. Y fue así como que gracias a ella...” (E. 33 años)

“...no me imagino sin todo eso que me acompañó, no me imagino como seria, o si yo estaría tan satisfecha con todo, no sé si hubiese podido más que nada. En el embarazo, y en el puerperio más que nada, no sé si hubiese podido afrontar ese cambio drástico sin esa compañía puntal...” (JF. 37 años)

“...me siento re satisfecha por eso las sigo recomendado a full con ellas cuando preguntan por partos o acompañamientos para embarazadas, porque lo que yo viví fue re lindo y re respetuoso...” (M.SF. 28 años)

#### 4.4.4. *Transmisión de información*

La presente propiedad fue delimitada con la finalidad de esclarecer los relatos de las entrevistadas con respecto a la acción de la doula de ser transmisora de información sobre los procesos de maternidad. Según lo expresado por las madres, la doula no solo ejerce acciones de contención apoyo y sostén emocional, sino que también brinda información y conocimientos útiles para las madres, que tienen por finalidad comprender los procesos naturales, empoderarse para parir y conocimientos de crianza y lactancia.

Se puede observar a continuación como expresaban alguna de las madres:

“...que pasa en un parto, cuáles serían las etapas de un parto, todo eso. Sobre el cuerpo femenino, sobre cómo funciona, más allá de lo que yo hubiese podido leer es la información que me dieron ellas, mucha información que no es tanto médica, sino

como más bien espiritual. Un montón de conocimientos, desde lo espiritual y que pasa en un parto, qué es parte del embarazo, qué esperar en esa semana, en ese mes...Desde esa parte si, información si, abundante.” (A. 26 años)

“Si, muchísimo, del embarazo, del parto y de la maternidad en general. O sea yo no sabía nada, yo era una mujer digamos, de veinticuatro años que queda embarazada y no sabía nada, y no tenía idea de nada, lo único que sabía era que eran nueve meses adentro de la panza y que podía ser parto natural o cesárea y que el puerperio era difícil. Y a partir de ahí se abrió todo un mundo, y es más, te puedo decir que las doulas te van a informar, para que justamente sea un parto respetado, que sea posible, y que sea grato para la mujer, que no tiene porqué ser una cosa tan tremenda, y que el embarazo sea gozado también, porque todo eso influye en el bebé también, todo lo que la mujer siente él bebé lo siente también...las doulas son mujeres que te ayudan en todo ese proceso, y no solamente información fisiológica, sino información hasta incluso psicológica, porque saben que te van a aparecer estos fantasmas, que te puedes sentir de tal forma, y te dan herramientas para seguir digamos, para afrontar todo eso y que no sea tan solitario y tan tabú, porque yo siento como que es un tabú el embarazo y el puerperio ni hablar...” (C. 25 años)

“...Y mucha información también te dan, y sin juzgarte, por eso digo lo del respeto, porque sin juzgarte te brindan mucha información y vos decidís que hacer con eso digamos, pero te dan toda la información que por ahí uno no tiene toda, sacas un puchito de acá, un puchito de allá, y a veces te cuesta encontrar a alguien que te de todas las respuestas y así sin juzgar y respetando tu decisión al fin y al cabo...o sea nos enteramos que estábamos embarazados y dijimos “libros, libros” (se ríe),y bueno entonces nos pusimos a leer algunos libros que nos habían recomendado, y cuando fuimos a la charla nos decían como que sabíamos un montón, porque nos habíamos puesto a leer un montón de libros que justo coincidían con su filosofía, y con la nuestra también obvio porque eso es lo que nos había gustado. Así que no es que no estábamos informado con mi pareja, pero es otra forma de informar, no sé, es como que no es lo mismo, es más cercano que un libro, te parece más real todavía, o sea lo del libro te parece real porque si, lo escribió tal que investigo y que se yo, pero cuando te lo dice

alguien que te lo cuenta con una experiencia que le paso o que lo vio es más fuerte todavía, es distinto.” (E.SF. 33 años)

“...me abrió un mundo que yo desconocía, respecto del conocimiento, de la etapa tanto del embarazo como del puerperio, yo por ejemplo del puerperio no sabía nada, relacionaba el puerperio con la cuarentena, que es una información que me parece vital, que me parece fundamental, entonces me encontré yo acompañando a otras mujeres en mi misma situación explicándoles, o tratando de acompañar en ese proceso que es súper movilizante...” (E. 33 años)

“...Las doulas te informan cosas que no tenés ni idea, yo no tenía ni idea, yo no sabía nada cuando quede embarazada, no sabía de los partos respetado, cosas que son súper naturales, de la naturaleza que ellas te van explicando también, que en realidad el parto, todo es natural, que por ahí puede estar intervenido pero que a veces es innecesario. Informativo más que nada, y apoyo, perder miedos, fortaleza, trabajar en el poder de uno mismo...” (JF. 37 años)

#### *4.4.5. Ser doula es un trabajo: retribución económica*

Esta propiedad expresa las referencias por parte de las entrevistadas cuando se hacía mención a la manera de retribuir a la doula por el trabajo realizado. Las mujeres reconocen que es necesario hablar de retribución económica hacia la doula ya que ellas se forman y dedican tiempo y recursos en su accionar.

Si bien no es normado ni regulado su labor, las entrevistadas referían a formas similares de pago, como se ve reflejado en los siguientes fragmentos:

“Es un pago en dinero, un intercambio en dinero, eso simplemente como cualquier otro profesional o como cualquier otra persona que posee un saber y que uno le paga. En lo concreto que se yo, se fija un monto y nosotros le fuimos pagando como fuimos pudiendo en dos o tres veces...” (A. 26 años)

“Vos sabes que yo fui a Proyecto Mamá viste que te contaba, y ahí había una cajita a la gorra, cada uno ponía lo que podía, yo más de una vez no tenía un mango y capaz

que le dejábamos treinta pesos, pero las veces que si teníamos les retribuíamos con más. O sea lo que siempre me pasa es que te dan ganas de darle todo, porque es tan groso lo que se genera que queríamos dejarle, pero en ese espacio era así, a colaboración. Y después el nacimiento en casa si tenía un costo, pero que tampoco era algo rígido que tenía que pagarlo de una. No era algo que había que pagar todo junto, ni nada, es algo re accesible, no es algo de elite o privilegio, a proyecto mamá cualquiera puede ir porque es a colaboración, pero también he escuchado de una amiga que tiene su hija de un año más que mi hija, y me contaba que su doula iba a su casa, se encontraban todas las semanas, hacían actividades, y mi amiga le decía bueno déjame que te pague y la otra nunca le aceptaba o sea que la doulio todo el embarazo así, pero te quiero decir que hasta puede llegar a ser algo que salga del corazón. Es un trabajo también.” (C. 25 años)

“...en mi caso digamos nosotros le pagamos cinco mil pesos del acompañamiento en total, desde antes hasta después, que para mí es como re poco lo que se les paga, porque es un acompañamiento re lindo y la verdad es que le ponen mucho el cuerpo a todo lo que hacen de estar presente, de venir, de reunirse con una, en mi caso ella venía de Rincón, o sea venía de lejos para reunirse y no tenía problema digamos, entonces la verdad que re bien, nosotros le decíamos si queríamos que vayamos y no... ellas súper dispuestas siempre.” (E. SF. 33 años)

“En nuestro caso ella nos planteó, que ella había puesto un precio, que no sabía mucho como se cobraba, que lo había hecho gratis un montón de tiempo y que había terminado poniendo un precio porque ella se capacito y se formó y todo y le parecía que era lo que estaba bien, pero nos dijo ese es el precio que yo tengo por encuentro y después lo vamos manejando, lo van manejando como a ustedes les parezca... cuando nosotros queríamos le avisábamos y si ella podía venia, y si podíamos pagar le pagábamos y sino no, nosotros igual siempre le pagamos porque nosotros entendimos que era un servicio súper valioso y teníamos la posibilidad de pagarle y nos parecía importante que ella lo sepa también, queremos que nosotros queremos que vos nos acompañes, queremos que vos estés acá, y queremos pagarte lo que haya que pagarte...” (E. 33 años)

“Ellas estipulan un monto, y te dan la posibilidad, obviamente viendo la situación de cada uno, y te dan un plazo, es la idea para que fluya un poco todo, si se puede antes mejor, nosotros hicimos una entrega y el resto en cuotas. La idea es propiciar que el parto sea de la manera que vos puedas y quieras. Las experiencias te enseñan. Pero si vos pones en la balanza lo que es el proceso de las rondas, el acompañamiento del durante, el después, y más nosotros que no tenemos obra social, era muy económico en comparación (se ríe). Para nosotros lo valió.” (JB. 36 años)

“...S. nunca nos puso un precio, de hecho en los encuentros de rondas de panza era como a la gorra porque ella ni siquiera nos quería cobrar y nosotras le decíamos que no porque ella tenía que recibir también, así como uno da recibir, es un intercambio, o sea el dinero más feliz o menos feliz, es parte de la vida también y era la manera que podíamos retribuir también, hubo compañeras que le hicieron como trueques digamos, y en vez de darle el dinero le aportaron elementos para su espacio de yoga. Y después del nacimiento de A. nosotros reunimos un monto que pudimos y que consideramos que mínimamente podía ser como una retribución y se lo dimos, o sea era lo que nosotros conocíamos más o menos que cobraba una partera cuando cobra sus servicios, más o menos para pensar, y bueno al principio ella como que decía que no, pero lo termino recibiendo y nosotros le dijimos, recibilo y con el compromiso de entender que es tu trabajo. Esta bueno que no sea excluyente la condición económica porque es una situación particular, o yo veo como el lugar de la doula como una situación particular donde no está tan inscripto en un sistema del mercado, está bueno que el dinero no sea como un factor clave, porque el vínculo viene desde otro lugar, mas afectivo, más emotivo. Pero a la vez sí, el reconocimiento del trabajo, de la formación, ella estudia un montón, ha estudiado y estudia un montón, y esa formación le conlleva una inversión, así que me parece fantástico, o sea es sin tener un título académico es un profesional más, que su profesión viene de una formación que tiene que ver con la experiencia, que es re valiosa, entonces me parece importante que se reconozca. Pero si me parece importante también que no se convierta como en una mercancía más, porque me parece que perdería algo de esa conexión tan humana que tiene, si el intercambio queda solamente supeditado a lo económico, pero si me parece re importante que tenga una retribución y que pueda ser para las personas que se dediquen

a eso pueda ser su fuente de ingreso y de vida porque son necesarias, son personas necesarias y ojalá se empiece a dimensionar y a legalizar, no sé si en el sentido tan del código civil, sino de legalizar como valor, que pueda ser reconocida su práctica como la de cualquier otro profesional.” (M. 33 años)

### **Síntesis de los hallazgos**

A modo de conclusión y síntesis, se esbozan a continuación las proposiciones que surgieron a partir del análisis de las entrevistas, categorías centrales y sus relaciones con las propiedades.

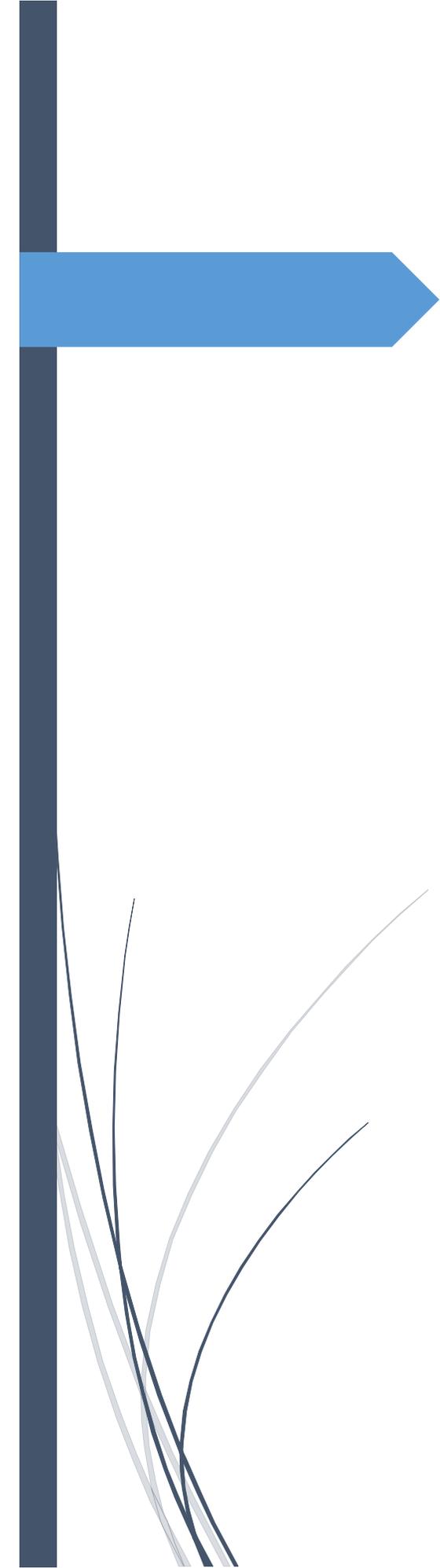
En lo vinculado a las *experiencias de maternidad* se puede evidenciar en los relatos la subjetividad e individualidad de cómo cada mujer comienza a transitar los pasos de ese nuevo mundo de la maternidad que llega de la mano junto con un embarazo, el cual puede haber sido planificado, no planificado, deseado o no deseado, todas esas variables permiten comprender las propiedades expuestas. Además, las vivencias del periodo del embarazo que se centran en emocionales y físicas, son ampliamente variables y subjetivas y permiten vislumbrar la personalidad de esa mujer atravesando una situación única en su vida, que produce modificaciones a nivel psicológico y físico. No obstante, es posible apreciar una similitud de sentimientos emergentes en las madres entrevistadas, tales como sentirse en plenitud, necesidad de acompañamiento, dolencias y sintomatologías propias del periodo de gestación, entre otras. En lo que respecta a las etapas de la maternidad, las entrevistadas fueron plasmando sus experiencias en el parto, puerperio y lactancia, momentos cruciales post embarazo que siguen siendo explicados desde el mundo interno de cada mujer. El parto, es vivido como un momento de extrema vulnerabilidad, donde la mujer propone todos sus recursos fuerzas y energía para traer al mundo a su hijo, y se puede ver en esta muestra en particular, una tendencia a la elección del parto domiciliario, el cual se prefiere para promover un parto respetado, no intervenido, en compañía con la doula. Debido a esto, es que se puede encontrar una conexión con la siguiente categoría de *parto respetado*, ya que el mismo se presenta como un paradigma que algunas mujeres eligen seguir desde el embarazo,

preparándose física y psicológicamente con diferentes recursos, para garantizar el cumplimiento del deseo de tener un parto respetado.

La categoría de *maternidad no en soledad* refleja la necesidad de la mujer de ser acompañada en el camino que emprende de traer y criar un hijo. Las entrevistadas hacían mención a distintas figuras que fueron parte del proceso, como ser profesionales de la salud, familia, pareja. Pero resulta importante destacar, que el acompañamiento más referido en relación a cantidad de mujeres entrevistadas, fue el de “la tribu”, que se presenta como una opción ofrecida y fundada desde el lugar de la doula como red de contención entre mujeres en similares situaciones de maternidad, que posteriormente se conforma en un grupo de amistad sostenido en el tiempo, que nace con la finalidad de no vivir solitariamente la maternidad, la crianza, la lactancia y sobre todo, el puerperio.

Por otra parte, la categoría de *las doulas*, fue construida a partir de las delimitaciones de la figura de esa mujer que se presenta como una opción de acompañamiento hacia la maternidad actuando un sostén emocional y que promueve el empoderamiento de la mujer en un estado de vulnerabilidad como puede ser el embarazo, parto y puerperio. La doula fue definida por cada mujer de manera particular, si bien algunas podrían asociarse en similitud ya que hacían referencia a la doula como madre, o como guardiana de los nacimientos, como quien protege a la mujer recientemente madre, o como sostén emocional incondicional.

Entonces, se puede afirmar que a pesar de encontrar diferencias de subjetividades en las explicaciones y experiencias de acompañamiento con la doula, todas las madres en algún punto sostenían haberse sentido comprendidas, sostenidas, empoderadas, haber sido receptoras de información y conocimientos que en otros espacios no se promueven y la necesidad de transitar las etapas de la maternidad con una persona capacitada para hacerlo de la manera más respetuosa y empática posible.



# Capítulo V

## DISCUSIÓN, CONCLUSIÓN, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

*Experiencias de maternidad acompañada  
por Doulas*

*Rodriguez Leneschmit Julieta*

## DISCUSIÓN

Partiendo desde el análisis de las entrevistas realizadas a las madres emergieron a modo de resultados, un conjunto de categorías que fueron desarrolladas de manera exhaustiva en el capítulo anterior. A continuación, se exponen las mismas con la finalidad de interpretarlas desde distintos referentes teóricos e investigaciones para comprender los hallazgos obtenidos y otorgar respuesta a los objetivos planteados en el presente trabajo.

La primera categoría, *experiencias de maternidad* fue construida a partir de la diversidad de vivencias relatadas por las mujeres con respecto a su camino emprendido desde el embarazo hasta el momento de la entrevista. Se encontró una similitud en los relatos que hacían alusión a la experiencia de maternidad partiendo desde la realidad de que si la misma fue planificada y/o deseada, continuando por las etapas propias del proceso que cada mujer eligió afrontar.

En primer lugar, en referencia a la decisión de tener un hijo, Lerner (2014) sostiene que esa decisión llega a veces en momentos inesperados y que la mujer se va convirtiendo en madre con infinidad de nuevas decisiones y que muchas veces puede sentir una responsabilidad muy grande y encontrarse con dudas y ambivalencias. La autora transmite que cada madre edifica su casa materna, su nido humano y lo hace como puede, como aprendió, como sabe, y como va aprendiendo, intenta en cada momento hacer contacto y comunicarse con el hijo, y además, que todo cambia si habita una red familiar que la sostiene, y se involucra de corazón con la tarea.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, se puede inferir en una comprensión de los sentimientos expresados por las madres entrevistadas, al referirse a la suma de decisiones que tomaron una vez sabidas del comienzo de la gestación, y que las mismas conducen a una ola de emociones y vaivenes emocionales, de re organización y desestructuración de la cotidianidad anterior a la noticia, como refiere Lerner (2014) “la primera labor de crianza para una mujer es ordenar el caos que produce internamente la llegada del hijo, el primero, el segundo, el tercero...cada vez que llega desorganiza lo que estoy viviendo y se instala entre emociones contradictorias” (p.29).

En cuanto a las etapas de la maternidad, el embarazo se considera un proceso físico y emocional, de continuas fluctuaciones. Es de vital importancia para esta investigación, esclarecer sobre los estados anímicos prenatales, ya que la madre y el bebé por nacer se encuentran fusionados de manera tal que cualquier circunstancia que afecte a la madre, puede tener consecuencia en su hijo, como explica Odent (2008) en muchas sociedades tradicionales se sostenía un conocimiento intuitivo de los efectos del estado anímico materno en el desarrollo fetal, ya que estaba bien asumido que el deber de la comunidad es proteger los estados anímicos de las embarazadas, como por ejemplo en un grupo étnico del oeste de Amazonas, se transmitía la creencia de que las personas debían evitar discutir con las embarazadas y que si lo hacían debían cerciorarse de que la madre fuera quien tuviera la última palabra. Según el autor, hoy en día es fácil de explicar desde el punto de vista fisiológico como el estado anímico de una mujer embarazada puede influenciar en el óptimo desarrollo del bebé, tomando el ejemplo el estado anímico asociado con un alto nivel de cortisol el cual actúa como inhibidor del crecimiento fetal, aun cuando la placenta puede hasta en cierto punto moderar este efecto a través de una enzima que transforma el cortisol activo en cortisona inactiva.

Por su parte, Stern (1999), sostiene que durante el embarazo, a medida que el cuerpo de la mujer se encarga de la formación física del feto, su mente se va encargando del proceso de formación de la idea de madre en la que se querrá convertir, y al mismo tiempo construir una imagen mental de cómo cree que será su bebé. Entonces de alguna forma, existen tres embarazos que se van desarrollando simultáneamente: el feto que se desarrolla en el útero, la actitud de madre que se desarrolla en la psique y el bebé imaginado que va tomando forma en la mente. La mujer se siente preocupada por sus deseos, miedos y fantasías en torno a preguntas que contribuyen al proceso de formación de identidad maternal.

Como se pudo ver en el análisis de las entrevistas, las mujeres expresaban vivir el embarazo como una etapa de plenitud, donde pudieron conectarse con el bebé y vivirlo desde una perspectiva de profundización emocional y conexión con ese momento vital, lo cual puede estar relacionado con el acompañamiento de la doula y red de contención que la misma proporciona. Teniendo en cuenta esto, Ross (2013) sostiene que elegir una doula es una de las decisiones más importantes que una madre puede tomar en el embarazo, ya que las

mismas están capacitadas para cuidar a la madre tanto emocional como psicológicamente durante el embarazo, el trabajo de parto, el alumbramiento y el post parto. La misma, te informará de una serie de cosas, que hay que comprar y como escoger profesionales de salud, el lugar del parto y la educación prenatal que mejor se adapte a tus preferencias.

En esta misma línea, Otero y Prieto (2013) sostienen que durante el embarazo las mujeres evidentemente cambian por fuera pero también lo hacen por dentro, el cuerpo y alma se preparan para convertirse en madre, lo cual supone una gran revolución a nivel hormonal y psicológico, es decir, que la madre se va a encontrar en un estado diferente al que conoce. Las autoras sostienen que según Winnicott este estado en el que se encuentran las mujeres durante el embarazo lo denomina “locura ordinaria” y debería considerarse patológico, como un trastorno psicológico profundo si no fuera que se encuentran en el mismo proceso de gestación. Es un estado que se define como un desarrollo gradual que alcanza su grado de sensibilidad máxima hacia el final del embarazo y por el hecho de que las madres no suelen, o no quieren, recordarlo cuando ya no están en él, lo cual tiene por función preparar a la madre para ser capaz de atender a su bebé y ser hipersensible a sus necesidades.

Con respecto a lo anteriormente descrito, Gutman (2009) sostiene el fenómeno de “fusión emocional”, que hace alusión a la ausencia de fronteras entre el campo emocional de la madre y el campo emocional del niño, donde el devenir madre es dejarse inundar por la locura de compartir un mismo terreno emocional con el bebé. Concretamente, las madres sienten como propias todas las sensaciones del bebé, como ser molesta las personas que hablan en voz altas, los pechos que se llenan segundos antes que el bebé despierte o sentimientos de angustia repentina donde hay una necesidad de volver urgentemente a la casa. A su vez, el bebé vive como propias las vivencias de la madre, ya que dentro de este fenómeno de fusión todo lo que uno u otro perciben lo viven como propio. Se pudo observar en los relatos de las mujeres entrevistadas, sentimientos de incompreensión con respecto al puerperio, de sentir que el tiempo no corre de la misma manera que antes, que la demanda del bebé se lleva toda la atención.

En referencia al puerperio, algunas de las mujeres entrevistadas comunicaban la idea de no saber exactamente cuando finaliza el mismo, ya que habiendo transitado meses desde el nacimiento siguen vivenciando sentimientos que estarían encuadrados dentro de lo esperable

para el periodo puerperal, pero con la salvedad de que el tiempo cronológico se extiende y los sentimientos se continúan presentando. Gutman (2009) afirma que es necesario reconsiderar la duración real de ese tránsito, refiriéndose al hecho de que los famosos cuarenta días estipulados tienen que ver solo con una histórica veda moral para salvar a la parturienta del reclamo sexual del varón, pero que ese tiempo no significa psicológicamente un comienzo ni final de nada. La autora sostiene que reflexionar sobre el puerperio es basarse en situaciones que a veces no son ni tan físicas, ni tan visibles, ni tan concretas pero no por eso son menos reales, que más bien se trata de lo que se encuentra más allá del control, de la razón y la mente lógica, además, comparte que es oportuno considerar al periodo puerperal como un tránsito de al menos dos años de duración, mientras el campo emocional de la madre está compartido mediante la fusión emocional al campo del bebé.

Las madres relataban referido a la lactancia, una necesidad de pre disposición absoluta y entrega para dar de mamar, comentan que al principio no resulta fácil establecer la lactancia a libre demanda, y que por cuestiones físicas de adaptación de sus propios cuerpos con el del bebé, se producen molestias y dolores. No obstante, si el deseo de dar de mamar está presente, la lactancia se continúa y encuentran distintas maneras de resolver los obstáculos, como ser consultar con la doula, con profesionales de salud, con las propias madres, pero que al fin y al cabo se sostiene en tiempo por los beneficios que garantiza la lactancia materna y además del vínculo que se genera con el hijo. Al respecto, Gutman (2009) afirma que la lactancia es fundamentalmente contacto, conexión, brazos, silencio, intimidad, sueño, noche, soledad, fantasía, sensibilidad, etc. y que para dar de mamar la madre debe estar dispuesta a perder autonomía, libertad y tiempo para sí misma, ya que es una decisión que debe estar basada en la evaluación de que se gana y que se pierde en cada elección, en caso de ser la lactancia la madre pierde libertad en el sentido que tiene que disponer enteramente de sí para llevarla a cabo. En el caso de la presente investigación, las madres eligieron la lactancia materna y la defienden, aceptando las renunciaciones y obstáculos que se presentaron, pero siempre haciendo hincapié en el deseo de realizarlo y el apoyo recibido.

Dentro de la categoría que se ha ido desarrollando, se expuso la propiedad auto percibirse como madre, donde las mujeres ante el pedido de definirse o pensarse como son siendo madres, se hallaron diferentes respuestas pero con una orientación similar en referencia a que

madre es quien vela por el bienestar de su hijo, e intenta dar lo mejor de sí misma en pos de la mejor crianza posible. No obstante, se evidenciaron leves dificultades iniciales ante el estímulo de la pregunta de definirse como madre, probablemente porque el ser madre tiene concepciones tan subjetivas como mujeres existen, o quizá por la idea previa que se trae de la maternidad. Stern (1999) en referencia al nacimiento de una madre, afirma que la misma debe nacer psicológicamente de la misma manera que su bebé nace de forma física, ya que lo que una madre da a luz en su mente no es un nuevo ser humano, sino una nueva identidad. Convertirse en madre, según el autor, se consigue gracias al trabajo que cada mujer realiza en el campo de su mente, lo que se convierte en una experiencia profunda y privada. La actitud maternal no nace en el momento que el bebé llora por primera vez, el nacimiento de una madre no se produce en un momento determinado, sino que va surgiendo gradualmente a través del trabajo acumulativo de los meses posteriores al nacimiento del bebé. Como madre, se produce un nacimiento de una nueva actitud mental que durante un tiempo actuara como orientadora del camino personal de la vida, el autor sostiene que esto no es meramente una re organización de la vida mental de la madre, sino una organización totalmente nueva que existirá en el futuro inclusive e influirá probablemente en la vida anterior de la mujer. Todo esto ocurre en el interior del psiquismo de la madre, mientras que por fuera, físicamente a la par está aprendiendo una serie de tareas como amamantar, cuidar, jugar, hacer dormir al bebé, etc., la nueva identidad de la madre, podría surgir en cualquier momento del embarazo, surgir de forma más evidente después del nacimiento del hijo, y volver a surgir con más fuerza después de algunos meses de cuidar al bebé, en ese momento la mujer se da cuenta que ella misma es una madre, y cada paso en este proceso de hacer consciencia es válido, cada paso estaría añadiendo algún elemento más a esta identidad maternal. El autor afirma que el proceso de dar a luz la actitud mental de la maternidad se produce en una serie de etapas: requiere que la mujer se prepare mentalmente para el cambio, que después realice un trabajo emocional a la hora de dar a luz estos nuevos aspectos y finalmente, que haga un duro trabajo en integrar esos cambios en el resto de su vida.

Siguiendo con Stern (1999), la sociedad asigna a la madre un rol público que contrasta con sus expectativas personales. La mujer puede aceptar este rol con placer, o resistirse pero no puede eludirlo en su totalidad, ya que la mujer cuando se convierte en madre, no vuelve a ser un sujeto libre en el mundo responsable de sí misma. No importa cómo se sienta, las

tareas que se adjudican a la maternidad son irrevocables ante la sociedad. Esto puede verse reflejado en algunas de las entrevistadas, que transmitían una negación de asumirse en ese rol social de madre, que se presenta como poco empático y determinista ante los sentimientos que emergen en cada mujer de manera individual y subjetiva. En la particularidad de la muestra de la presente investigación, puede observarse una tendencia de las mujeres de querer tomar en sus manos las decisiones que respectan al ejercicio del rol materno, desde cómo vivir el embarazo, el parto, la crianza de sus hijos, etc. todo basado en la búsqueda de información en pos de poner en tela de juicio mandatos sociales que parecerían indiscutibles.

Por otra parte, con respecto al proceso del parto, se discutirán de manera relacionada la categoría anterior de experiencias de maternidad junto con la categoría de análisis siguiente: *parto respetado*. En la muestra de la presente investigación en particular, se manifestó una tendencia de las mujeres, de expresar deseo y necesidad de investigar durante el embarazo acerca del parto respetado y humanizado. Según lo expuesto en la página web de Unicef:

El término "parto respetado" o "parto humanizado" como “el respeto a los derechos de las madres, los niños y niñas y sus familias en el momento del nacimiento. Promueve el respeto a las particularidades de cada familia - etnia, religión, nacionalidad - , acompañándola a través de la toma de decisiones seguras e informadas. El parto respetado implica generar un espacio familiar donde la mamá y el recién nacido/a sean los protagonistas y donde el nacimiento se desarrolle de la manera más natural posible. Cuando hablamos de parto respetado nos referimos que la mujer siga su propio pulso de parto evitando todo tipo de intervenciones innecesarias, así como a decidir la forma de controlar el dolor durante el parto. (Unicef, 2019)

Resulta importante hacer mención a la Ley nacional 25.929, sancionada y promulgada en 2004, y posteriormente reglamentada en 2015, la cual se basa en defender los derechos de las madres, los recién nacidos, y sus familias, al momento del trabajo de parto, parto y post parto. Según lo publicado en la dirección web del Gobierno Nacional de Argentina la Ley garantiza, entre otros el derecho de la mujer embarazada a:

- Un parto normal que respete los tiempos del cuerpo de cada mujer.
- Que no se discrimine.

- Que se respete la intimidad.
- Que la madre pueda elegir a la persona que la acompañará durante el trabajo de parto, el parto y el posparto.
  - Que el bebé permanezca en su cuna a su lado, durante toda la internación, exceptuando quienes necesiten cuidados especiales.
  - Que la madre y su familia reciban toda la información necesaria, en un lenguaje claro, sobre tu estado y la evolución del parto y del bebé.
  - Conocer los beneficios de amamantar y los cuidados específicos que necesitan tanto el recién nacido como ella misma.
  - Conocer los efectos negativos del tabaco, el alcohol y las drogas.
  - La madre tiene el derecho a ser considerada, respecto del proceso de nacimiento, como una persona sana, de modo que se facilite su participación como protagonista de tu parto.

Por otro lado, Se evidenciaron en los relatos distintas razones impulsoras de la investigación y empoderamiento sobre el parto respetado, como ser: violencia obstétrica (temida o vivenciada anteriormente en otro parto), el deseo de procurar un nacimiento respetuoso y amoroso hacia el hijo, para evitar consecuencias a nivel físico y emocional de la díada, la necesidad de velar por un parto donde se respete la necesidad de esa mujer en particular y no ajustarse a un protocolo estandarizado de institución, entre otras.

Dentro de la categoría mencionada, se presentó la pregunta que se hacían las mujeres entrevistadas en el embarazo, con respecto si parir o no en institución Marcote (2017), considera que el parto domiciliario conlleva un prejuicio basado en ignorancia, con respecto a las condiciones en que este se lleva a cabo y por este motivo popularmente se lo considera como una moda, un hecho improvisado, arriesgado y peligroso. La autora sostiene que no es lo mismo un parto planificado en domicilio que aquellos en los que hubo una complicación por falta de acceso y atención oportuna, y que además lejos de ser una moda, las cifras reales demuestran que en 2015 se registraron siete mil quinientos partos en domicilio en Argentina, y hay una tendencia en aumento que tiene correlato con la creciente deshumanización de las instituciones. Para quienes eligen tener un parto en casa, la idea del nido que recibe y cobija

desde el momento mismo de la fecundación es muy atractiva, en este caso el bebé solo toma contacto con personas de su entorno familiar y para los que recibirá las defensas propias de la leche materna, el ambiente aséptico es necesario en las instituciones médicas debido a los riesgos de infección intrahospitalaria, pero no en casa, por lo tanto es importante que las manos que reciban al bebé inicialmente sean las de su madre, ya que lo primero que se coloniza con bacterias vitales para los sistemas digestivos, metabólicos e inmunitarios del recién nacido es su propia piel. La autora continua diciendo que si bien el parto en casa se relaciona con libertad, supone una gran cuota de responsabilidad: es tomar en manos propias información y conocimiento sobre el propio cuerpo de la madre, poder y naturaleza, además, el tiempo que transcurra no es un problema ni está situado en primer plano: en casa no hay que rogar que se espere a la madre. En el hogar se puede transitar el proceso en distintos ambientes, posturas, dormir, ir al baño propio, comer, vivir esta etapa con la pareja, y no quedan dudas de que transitar el trabajo de parto de esta manera es mucho más placentero y por ende, genera oxitocina. Sin duda alguna, en la madre o familia que toma esta decisión hay una búsqueda activa y consciente, mucha información y trabajo personal, por este motivo un parto en casa es recorrer la espera tejiendo una red de amor para recibir la experiencia sagrada de parir y dar vida.

Siguiendo con la autora, Marcote (2017) afirma que en el caso de parto en institución, circula mucha más información y la mayoría de las personas tienen una idea de cómo funciona el sistema de atención del embarazo y del parto: un médico obstetra, una partera, personal de salud y una internación de cuarenta y ocho horas, si es por cesárea. Además, de que los sistemas de salud tanto públicos como privados colocan a la mujer en la posición de no elección ya que se cuenta con determinados profesionales que corresponden por zona, por plan de obra social, o por turnos. También hay que tener en cuenta que el tema económico es controversial ya que debido a un vacío legal de cobertura en obras sociales el obstetra solicita un dinero extra para asistir el día del parto, a esto se lo denomina personalizar y si no se abona ese plus debemos atendernos por guardia con algún profesional que no hayamos conocido, lo cual produce una pérdida del vínculo formado en el embarazo con el/la obstetra. Resulta importante aclarar, que si bien no es el objetivo del presente trabajo realizar la comparación entre las opciones del lugar donde parir, se considera necesario exponer desde

una mirada bibliográfica las cuestiones a evaluar que pudieron presentarse ante las mujeres entrevistadas a la hora de definir donde concretar el nacimiento de su hijo.

Por su parte, Schallman (2014) sostiene que parir en libertad es recuperar la capacidad de decidir que quiere hacer la madre y como se quiere estar cuando el hijo nazca, siendo libres y guiadas por la autodeterminación. Es hacerlo naturalmente, es respetar los deseos y necesidades más profundos de la misma madre, por más descabellados que parezcan. Explica, que las madres dispuestas a asumir como será su parto, necesitan coraje para tomar decisiones que tal vez las lleven a cuestionar saberes establecidos. Las mismas elegirán donde tendrán su bebé, quienes las acompañarán emocionalmente y también que personas quieren presentes en la ayuda el nacimiento, además, deberán revisar las rutinas establecidas por los protocolos de cada institución y así poder decidir a conciencia siendo conocedoras de los beneficios y contraindicaciones de cada lugar, y que están dispuestas a permitir que hagan sobre su cuerpo y el del bebé. Y si en ese proceso consciente e informado una mujer decide sin presiones que desea parir en una institución y que solicita una analgesia peridural porque no soporta el dolor, o una cesárea porque ya no quiere esperar, hay que respetar esas decisiones. Y ese, también será un parto libre. La autora propone que cada mujer explore su cuerpo, sus deseos, sus emociones y límites, así entonces cuando llegue el momento de dar a luz a su hijo poder comunicar realmente lo que necesita.

A partir de lo desarrollado anteriormente, pudo encontrarse una relación con lo expuesto por la autora y los relatos de las madres participantes en las entrevistas desde la expresión de necesidad de empoderamiento y búsqueda de información durante el embarazo, para ir descartando opciones y afianzando otras. Como se pudo observar, las mujeres contaban recurrir a distintos métodos, personas, fuentes de conocimiento con el fin de delinear y definir una forma de parir que se ajuste a su deseo. Este camino recorrido, va a permitir a la mujer despojarse de dudas y liberarse emocionalmente para estar lo más óptima posible al día del nacimiento. Según Schallman (2014) una condición esencial para que el parto sea un acto de libertad es el marco emocional que la mujer tenga, si llega a la sala de partos de una institución que le resulta completamente ajena y fría pero por otra parte está acompañada por su pareja, y contenida emocionalmente por el equipo médico con el que ella ya estableció un

vínculo, la energía que habrá alrededor de ese nacimiento va a conducir a la tranquilidad de la mujer en comparación si estaría en medio de desconocidos y en soledad.

Siguiendo con el aporte de Schallman (2014), la autora afirma que las mujeres que deciden parir en libertad son aquellas que se dan cuenta que un parto no debe ser necesariamente como lo enseñan los profesionales del sistema médico, de que tienen autonomía de tomar decisiones, derechos de estar informadas para argumentarse y libertad de exigir cómo y por quien quieren ser acompañadas en ese momento. Resulta fundamental los vínculos que la madre y padre hayan establecido a lo largo del embarazo con el equipo médico, y a su vez el vínculo que exista entre los miembros de ese equipo.

Con respecto a la categoría *maternidad no en soledad* se hizo mención por parte de las entrevistadas, fundamentalmente a la idea de ser acompañadas por la tribu y la pareja. Como sostiene Gutman (2009), las mujeres modernas no cuentan con aldea, comunidad, tribu, vecindad, familias extensas que propongan apoyo con el cuidado del niño, por lo cual estas mujeres necesitan organizarse en pos de crear grupos de apoyo, de encuentro, o grupos de crianza abiertos con la finalidad de que las madres obtengan compañía con los hijos en brazos, comprensión de sus estados emocionales y aceptación de las ambivalencias propias de la maternidad.

Siguiendo la misma línea, Stern (1999), hace referencia a que en la medida de que la madre va asegurándose la supervivencia del bebé y creando una intimidad con ese nuevo ser, es probable que descubra una extraordinaria necesidad de intercambiar información con otras mujeres madres que reafirmarán las experiencias maternas. La madre debe buscar y conseguir ese apoyo que ansía y necesita para poder continuar como una nueva madre. El autor sostiene, que esta necesidad de apoyo se presenta inmediatamente después del nacimiento, y plantea el ejercicio de la maternidad como un arte, donde cada mujer necesita ejercitarse con algún modelo o guía que haya pasado por esa situación previamente, y ese modelo o guía no es simplemente suministro de información, sino que es quien permite rodear a la nueva madre de un ambiente psicológico en el que pueda sentirse segura y merecedora de confianza, a la vez que alentarla en sus capacidades maternas. Stern denomina a ese entorno psicológico especial “matriz de apoyo”, y sostiene que las madres tienen una profunda necesidad,

consciente o no, de un apoyo psicológico que se traduce en la urgencia de recolectar información y ver a la madre en acción.

Teniendo en cuenta las miradas teóricas descriptas, se puede comprobar la necesidad de apoyo que fue expresada en las mujeres entrevistadas. Vale destacar, que hoy día las redes sociales facilitan la conformación de grupos de crianza que las mismas madres alientan a construir y sostener en el tiempo, ya que, según lo manifestado por ellas mismas, es sumamente necesario y de vital importancia contar con la compañía de quienes están vivenciando situaciones similares y por ende comprenden empáticamente aquellos sentimientos, emociones, dolores o molestias a nivel físicas, dudas, miedos, inseguridades y demás con respecto a la crianza de los hijos.

Se puede deducir, que la compañía de la pareja/padre, si bien es sumamente necesaria y valorada por las madres, no tiene la misma característica de sostén emocional y comprensión que puede brindar la red de madres en condiciones similares de crianza. Con respecto a la pareja, Stern (1999) sostiene que de la misma manera que la madre construye la identidad materna, el padre por su parte también construye la identidad paterna. El autor explica que las parejas producen automáticamente roles de maternidad y paternidad y se los atribuyen el uno al otro, es decir que consciente o inconscientemente las madres y padres tienden a definir quien bañará al bebé, quien va a hacerlo dormir por las noches, quien lavará la ropa, quien lo llevara al pediatra, etc. esta división de roles Stern la denomina “creencias culturales paternas”, que pueden cambiar y variar pero que todas ellas se centran en dos grandes categorías: las tradicionales o las igualitarias. La tradicional, es una forma de acuerdo donde el padre asume que la madre asumirá toda la responsabilidad de cuidar al bebé, donde el padre puede compartir el trabajo parcialmente, pero en su mente solo consta que está ayudando a la mujer en la tarea y no asumiéndola como propia. En cuanto al igualitario, hace referencia al patrón que promueve la igualdad en el cuidado del bebé, y sostiene que tres grandes tendencias apuntan a instaurar el matrimonio equitativo: las realidades económicas que requieren que ambos padres trabajen todo el día, la ideología de igualdad aportada por el movimiento feminista y el declive de la familia extensa que permite que el padre ejerza funciones que demás familiares realizaban.

Por su parte, Gutman (2009) aporta el devenir madre o padre es por sobre todas las demás cosas dejar de lado las prioridades personales y poner toda la capacidad altruista al servicio del otro en la pareja, ya que la madre sostiene al niño y el padre sostiene a la madre. No obstante, las mujeres suelen confundir sostén emocional hacia ellas mismas con solicitar ayuda concreta en la crianza del hijo, siendo que son situaciones distintas. Si el padre decide cambiar los pañales, será muy bien aceptado, pero la condición excluyente para un buen funcionamiento familiar es la de que el padre opere como sostenedor emocional de la madre. La autora sostiene que no se solicita que el padre sea parte del torbellino emocional de la madre, porque no es su función, sino que, por el contrario, se necesita alguien que vele por mantener la estructura emocional intacta desde el sostén del mundo material para que la madre no se vea en obligación de abandonar el mundo emocional en el que en ese momento se encuentra sumergida. En síntesis, la autora resume que el padre no tiene que maternar, sino tener la capacidad de sostener a la madre en el ejercicio de su rol materno.

En referencia a la categoría *la doula*, las mujeres expresaron abiertamente valoraciones, definiciones, y puntos de vista personales con respecto al trabajo y accionar de las doulas, a partir de sus experiencias vividas en primera persona.

Para comenzar, se tratará de explayar sobre el surgimiento de la figura de la doula, como sostienen Otero y Prieto (2013), en los años setenta dos profesores de pediatría estadounidenses, el Dr. Marshall Klaus y el Dr. John Kennell, trabajaban en un hospital en Guatemala en el cual había un promedio de sesenta partos por día, los cuales eran atendidos por médicos y enfermeras no comadronas. A partir de su experiencia, se interrogaron que pasaría si se ofreciera a las mujeres una acompañante sin estudios especializados en medicina o ámbitos sanitarios, para lo cual llevaron a cabo un estudio aleatorio controlado en el que se seleccionó aleatoriamente a las mujeres embarazadas por parir que contarían con esta compañía y las que no la tendrían. Tal estudio tenía por objetivo observar las diferencias en la madre y el bebé durante el periodo perinatal en ambos grupos de mujeres. La conclusión, fue que se obtuvieron mejores resultados desde el punto de vista estadístico en el grupo que se le ofreció una acompañante. Para publicar el artículo debían asignar un nombre a esas mujeres acompañantes y decidieron utilizar el término “doula” que procede del griego clásico y se refería a las sirvientas que acompañaban a las mujeres durante el parto. Posteriormente,

en los años ochenta se publica otra investigación realizada en un hospital de Texas que atendía mil seiscientos partos por año. En ese estudio se solicitaba para acceder al trabajo de doula dos requisitos: ser madre con experiencia positiva en su parto y recibir una breve formación no sanitaria. Los resultados obtenidos confirmaron los anteriores. Entonces, a partir de ese momento, se empieza a conocer y utilizar la palabra “doula” en Estados Unidos, y posteriormente se exporta a Europa. En 1998 el Dr. Michel Odent comienza a formar a mujeres en Londres para que sean acompañantes en el parto, formación que paulatinamente se comienza a trasladar a otros países.

Los relatos de las madres con respecto a la definición de la doula, se centraron en descripciones como: acompañantes, empáticas, sostén, madre, entre otras. Como afirman Otero y Prieto (2013), las doulas suelen decir que acompañan a las mujeres en la maternidad, expresión lo suficientemente amplia para abarcar todos los procesos que maternidad implica. Acompañar es estar presente y participar, el acompañamiento es una presencia empática. Las autoras, sostienen que las doulas acompañan a la madre estando con la madre pero no en un simple estar, porque también la familia y amigos están con la madre, pero desde el punto de vista de la doula es que el estar es entendido como la profesión misma y no es el mismo estar que otra persona. Suelen describir la labor de la doula diciendo que “acompañar es traducir”: es decir, entender lo que le pasa a la madre, comprender los procesos de maternidad y acompañarlos sin interferir. Como lo hace un traductor, las doulas son el nexo entre dos mundos que no se comprenden pero sin interferir. La labor de la doula, el acompañar, consiste en permitir que la madre pueda hacerse preguntas, crear y sostener un marco en el que la mujer pueda ser capaz de buscar sus propias respuestas, sin imponer.

Según Marcote (2017), las cualidades más importantes de la doula son la paciencia para comprender las decisiones de la mujer sin intentar imponer la mirada propia, y el respeto por la vivencia que es cada mujer sin imponer la mirada propia y el respeto por la vivencia personal de cada una. Por lo que la doula conoce los procesos fisiológicos del parto, no se presenta como una sustitución a la partera dado que no realiza intervenciones, sino que se encuentra a disposición de la madre en lo que se necesite para procurar su bienestar, como puede ser acercando agua o alimentos, haciendo masajes para contrarrestar el dolor de las contracciones, preparando y manteniendo la bañera con agua a temperatura y como sostén

físico y emocional durante el trabajo de parto. Como se puede observar en las entrevistas, las acciones mencionadas por la autora coinciden en los relatos de las mujeres que fueron basados en su experiencia.

Muchas mujeres eligen una doula para ser acompañadas durante el trabajo de parto y luego se trasladan sin ella a una institución para parir, otras mujeres la suman al equipo de parteros y obstetras para el parto en casa, y algunas otras la eligen como acompañante en una institución, incluso en las cesáreas. La doula no tiene formación académica formal, sino que se capacita en jornadas de trabajo teórico y vivencial que es llevado a cabo por otras doulas con mayor trayectoria y experiencia, brindando conocimientos sobre la fisiología del embarazo, parto, lactancia y crianza, además de tener en cuenta la psicología perinatal y habilidades comunicacionales que respectan al mundo emocional y cuestiones básicas de socorrismo obstétrico. Casi siempre suelen enriquecer su trabajo con alguna técnica alternativa, como puede ser meditación, yoga, aromaterapia, etc. que beneficie a la mujer en el proceso que se encuentre. Algunas mujeres deciden que la doula las acompañe en el puerperio, siendo la finalidad que actúe como sostén entre la diada durante los primeros meses, en este caso su presencia genera impacto positivo en la lactancia, el vínculo entre la mama y el bebé y el empoderamiento frente a las opiniones ajenas que pueden ocasionar un malestar y desconexión con el niño. A veces puede ocurrir que la pareja no se acomoda rápidamente y la madre se encuentre maternando todo el día, entonces la doula sería quien materne a la madre, por ejemplo ayudando con la comida, lavando platos, o charlando y validando emociones de la madre, si bien lo ideal sería que estas acciones la realice otra persona como ser abuela, hermanas, primas, etc. no siempre es posible y la mujer que materna puede sentir malestar por falta de apoyo. (Marcote, 2017)

En relación a la propiedad ser doula es un trabajo: retribución económica, los resultados de la presente investigación demuestran que las doulas tienen formas subjetivas de vincularse a la hora de la retribución por su labor, algunas fijan un monto de dinero por acompañamiento con facilidades y desestructuración con respecto al pago, otras aceptan trueques ofrecidos por las madres, otras han realizado su trabajo de manera gratuita por mucho tiempo y luego comenzaron a cobrar. Los encuentros de gestantes según manifestaron las mujeres entrevistadas, suelen ser a “la gorra” es decir, a colaboración de lo que cada madre/pareja

considere y disponga en ese momento. Entonces, se puede evidenciar que no existe una regulación o norma que señale cuanto se le debe abonar a la doula concretamente, por lo que esto permita que ese intercambio sea sumamente particular de cada mujer y familia. Desde Ross (2013) se plantea que el servicio de la doula generalmente incluye estar en contacto con la doula a través del teléfono, al menos de dos a cuatro encuentros, estar disponibles para el parto y en casa durante el mismo, visitas post natales, etc. muchas doulas tienen habilidades que incluyen el masaje, acupuntura, quiropráctica, Reiki, homeopatía y aromaterapia, entre otras. La autora transmite que en Estados Unidos en algunas áreas socioeconómicas desfavorecidas las doulas son empleadas por las instituciones públicas para asistir a las madres que llegan en pleno trabajo de parto, sin ningún tipo de ayuda y se les ofrece su servicio. Con respecto a cuánto cuesta una doula, Ross afirma que el coste de estos servicios varía y es preciso hablar con la doula que se haya elegido. Las nuevas doulas a veces ofrecen sus servicios gratuitamente, no obstante, pagarle a una doula es una garantía de dar al bebé el mejor inicio en su vida.

## CONCLUSIÓN

Al comienzo de esta investigación se plantearon preguntas centrales acerca del problema en cuestión y se propusieron objetivos que sirvieron de orientadores para el proceso investigativo. Partiendo de los mismos, pudo arribarse a una serie de conclusiones que se expondrán a continuación.

En primer lugar, se asegura que las experiencias de maternidad de las mujeres que formaron parte de la muestra tienen en común el haber vivenciado en alguno de los momentos, etapas y procesos propios de la maternidad, el haber sido acompañadas, guiadas y/o aconsejadas por una o más mujeres que ejercen el rol de doula. Se hallaron similitudes y diferencias con respecto a cada vivencia, esto es así debido a que la maternidad si bien posee características en común en lo que respecta a emociones y sentimientos, podría considerarse la experiencia más subjetiva que puede vivir una mujer en su vida.

La llegada de un hijo modifica todo lo pre establecido en la vida de la mujer antes de la maternidad, desde lo físico del cuerpo hasta lo psicológico. Se evidenció que todas esas

modificaciones, sentimientos ambivalentes y fluctuaciones propias de la maternidad, son transitadas de una manera más consciente y fluida que si la madre se encontrara desconectada con su vivencia y en soledad. Esto puede explicarse desde el accionar de la doula que garantiza una cuota de información y conocimiento sobre el cuerpo femenino, que es lo esperable de cada etapa y además transmitirle seguridad y confianza en sí misma a la mujer. Probablemente sin ese conocimiento la madre podría experimentar un sentimiento de desconexión emocional y vivir el embarazo, parto, y crianza con complicaciones en el vínculo con su bebé, depresiones post parto, obstáculos en la lactancia materna, entre otras.

Se hallaron en los resultados que las doulas ejercen distintos modos de acompañamiento dependiendo la etapa en que la madre solicite. En el embarazo, promueven espacios de contención y vínculo entre mujeres que están transitando por ese periodo de gestación, en los cuales se comparten vivencias y emociones y se trabaja sobre ello, fundamentalmente el miedo e inseguridades propias de la etapa y que es de vital importancia saber identificar y expresarlas, para poder proveerse de información certera que genere decisiones basadas en la confianza y seguridad, lo cual genera un efecto de alivio terapéutico.

En el parto, puerperio y lactancia el acompañamiento va a depender de cada mujer en particular, lo que requiera y necesite a partir de haber podido identificar previamente en el embarazo. La doula acompaña sin juzgar las decisiones tomadas, provee recursos necesarios y pone al servicio su sabiduría para que esa madre pueda transitar lo mejor posible esas experiencias, y que no resulten violentas ni traumáticas. La doula empodera a la mujer, en el sentido de que dispone de la información certera para orientar a la madre a la hora de elegir dónde y cómo parir, haciendo valer sus derechos y los de su hijo, pero siempre desde la empatía y el respeto. Además, pudo evidenciarse con respecto a la lactancia que la doula resultó ser fuente de consulta y apoyo para superar las dificultades presentadas en las madres, y una tendencia sostener la lactancia prolongada más allá del primer año de vida, lo que resulta fundamental para el niño debido a la suma de beneficios que la misma garantiza.

Las mujeres manifestaron que el hecho de vivir la maternidad en tribu hace que todo proceso sea más placentero, el ser acompañadas por otras mujeres en similares etapas produce sentimientos de ser comprendida, de sentirse segura de las decisiones tomadas y de encontrar una fuente de desahogo y empatía. Resulta importante destacar, que según lo

hallado, los grupos de crianza o tribu fueron propuestos por espacios facilitados por las doulas y de no ser por las mismas, no se encuentra, por lo menos en las ciudades de residencia de las entrevistadas, otro lugar o espacio que ofrezca ese tipo de contención en red que tanto necesita una madre.

## **LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES**

Durante el proceso de investigación se identificaron ciertas limitaciones que serán mencionadas a continuación. Posteriormente, se expondrán una serie de recomendaciones para futuras investigaciones.

En un primer lugar puede decirse que existe escasez de información desde la psicología sobre el acompañamiento de la mujer en el proceso de maternidad.

En segundo lugar, la única técnica utilizada para recolección de datos fue la entrevista, que si bien es adecuada según la complejidad del objeto de estudio, también podría haber sido beneficioso complementarla con otras técnicas como por ejemplo, la comparación de grupos.

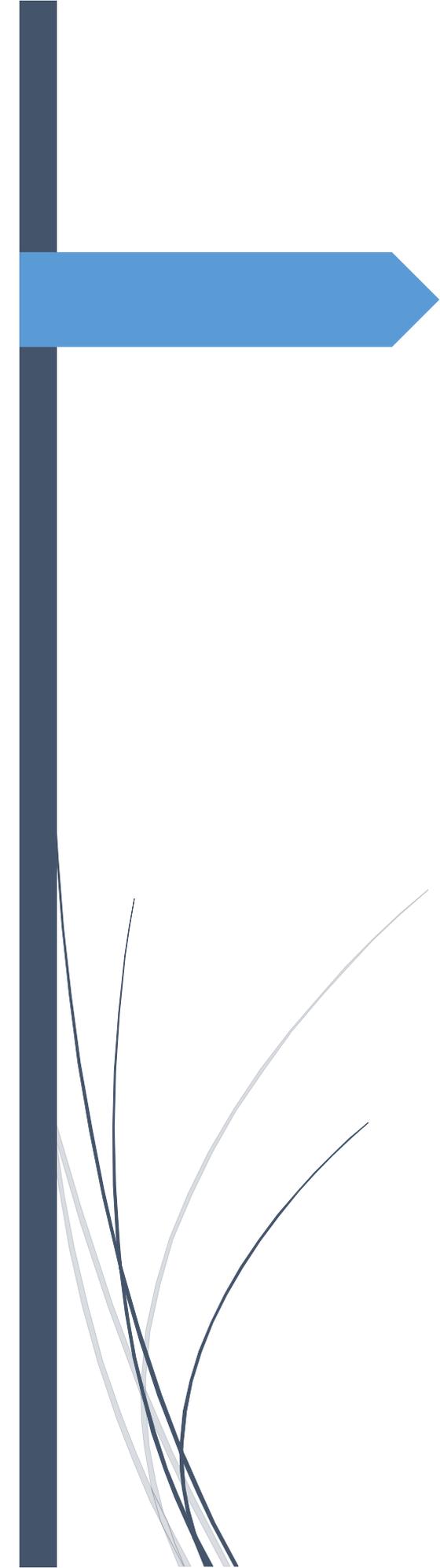
Teniendo en cuenta estos hallazgos y conclusiones, se presenta a continuación las posibles recomendaciones

Primeramente, lo concluido podría servir de aporte a la Psicología Perinatal, ya que implica dirigir el foco de atención a la mujer por convertirse en madre, y todas las consecuencias anímicas que el mismo proceso produce, y siendo comprobado que un adecuado acompañamiento y contención emocional garantiza un mayor bienestar en la madre y su entorno familiar.

Entonces podría decirse que las experiencias relatadas por las madres podrían ser una invitación a reflexionar sobre el rol que ocupa el profesional de la salud mental en este periodo de vital importancia para preservar el desarrollo del nuevo ser humano y promover la prevención de depresiones post parto en la madre y dificultades en la díada. Con respecto a la formación del licenciado en psicología, sería conveniente incluir en el plan de estudios

cátedras o contenidos que permitan acceder a un conocimiento en profundidad de la psicología de la mujer en el periodo de la maternidad.

Por último se podría sugerir incluir en la investigación un estudio socioeconómico, familiar e ideológico que permita apreciar diferencias y similitudes entre las madres que eligen tener este tipo de acompañamiento en sus procesos de maternidad.



# Referencias Bibliográficas

*Experiencias de maternidad acompañada  
por Doulas*

*Rodriguez Leneschmit Julieta*

## **Referencias bibliográficas**

Bowlby, J. (1988). *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. España: Paidós.

Caughey, Cahill, Guise y Rouse (2014). *Safe Prevention of the Primary Cesarean Delivery. Obstetric care consensus*. Recuperado de: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Obstetric-Care-Consensus-Series/Safe-Prevention-of-the-Primary-Cesarean-Delivery>

Dirección web de La Nación Argentina: Recuperado de:  
[https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/embarazo-parto-  
puerperio/parto/respetado](https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/embarazo-parto-puerperio/parto/respetado)

Dolto, F. (1984). *L' image inconsciente du corps*. Paris. Le Seuil

Griffa, MC; Moreno, E. (2001). *Claves para una psicología del desarrollo: vida prenatal. Etapas de la niñez*. Buenos Aires: Lugar Editorial S.A.

Guillerault, G. (2009). *Dolto- Winnicott: el bebé en el psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós

Gutman, L. (2009). *Mujeres visibles, madres invisibles*. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo S.A.

Gutman, L. (2012). *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo S.A

Lerner, L. (2014). *Maternidad, crianza y creatividad*. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo S.A.

Marcote, V. (2017). *Nosotras parimos. Guía para un parto respetado*. Buenos Aires: Paidós

Odent, M. (2008). *Ecología Prenatal*. Buenos Aires: Editorial Creavida.

- Organización Mundial de la Salud (2015). *Recomendaciones de la OMS sobre intervenciones de promoción de salud para la salud materna y neonatal*. Recuperado de: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250591/9789241508742-spa.pdf?sequence=1&ua=1>
- Otero Tomera, N. y Prieto Mori, S. (2013). *La maternidad acompañada. Una reflexión sobre la función de las doulas en el cuidado de las madres*. España: Editorial Ob Stare
- Pugin, E., Kopplin, E., Larraín C., Gallego, V., Aramayo M., Ortiz J. (2008). Una experiencia de acompañamiento con doula a adolescentes en trabajo de parto. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 73, 250-256. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75262008000400006&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75262008000400006&script=sci_arttext)
- Rodriguez, B. y Durán, K. (2016). *Desempeño de las doulas en la atención de la mujer y su familia durante el periodo gestacional, parto y post parto en Costa Rica*. Rev. Enfermería Actual de Costa Rica, 30 1-21. Recuperado de: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-45682016000100028](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682016000100028)
- Ross, S. (2013). *Doulas. Toda embarazada merece una doula*. Barcelona: Ediciones Obelisco
- Schallman, R. (2014). *Parir en libertad. En busca del poder perdido*. Buenos Aires: Editorial Grijalbo.
- Schettini, P y Cortazzo, I. (2015). *Análisis de datos cualitativos en la investigación social. Procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa*. Buenos Aires: Universidad Nacional de La Plata.
- Stern, D. (1999). *El nacimiento de una madre. Como la experiencia de la maternidad te hará cambiar para siempre*. Ed: Paidós. Recuperado de:

[https://drive.google.com/file/d/0B3hUyHG3xCdibDBvNU5zVmVNd2c/view?fbclid=IwAR2WfuRdgbG-s3Vd4xb\\_PhyHatX2TKo31CJzCP4wexExTNG-fKRQKxh0DaA](https://drive.google.com/file/d/0B3hUyHG3xCdibDBvNU5zVmVNd2c/view?fbclid=IwAR2WfuRdgbG-s3Vd4xb_PhyHatX2TKo31CJzCP4wexExTNG-fKRQKxh0DaA)

Strauss,A. y Corbin,J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Editorial Universidad de Antioquia

Unicef. (2019). Recuperado de: <https://www.unicef.org/argentina/parto-respetado>

Valdés V., Morlans X. (2005) Revista chilena de obstetricia y ginecología, 70, 108-112.  
Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75262005000200010](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262005000200010)

Winnicot, D. (1969). *De la pédiatrie a la psychanalyse*. París. Payot.

Winnicott, D. (2006). *La familia y el desarrollo del individuo*. Buenos Aires: Hormé S.A.E

## ANEXO

A continuación se adjuntan las entrevistas desgrabadas:

### **1- Datos de la entrevistada**

- Nombre: A
- Edad: 26
- Mamá de: G.
- Edad: 3 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue desarrollada en la vivienda de la entrevistada, quien me ofreció sentarme en su cocina, era un lugar agradable, pequeño y silencioso. Pudimos conversar con fluidez y sin interrupciones.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

#### **- ¿Fue planeada para vos la maternidad?**

No. No, no fue planeada. ¿Me tengo que extender en la respuesta?

#### **- Como vos quieras**

No, no fue planeada. Pasó en un momento bastante complicado, incluso estaba como con depresión, me echaron del trabajo a penas se enteraron que estaba embarazada, así que el inicio fue bastante tormentoso. Pero la verdad es que estoy súper bien igual, me encanta.

#### **- ¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Fue al principio bastante sorprendente, bastante tormentoso como te decía, no estábamos establecidos con mi novio todavía, estábamos medio como yendo y viniendo y apreció ahí, y entonces fue bastante complicado al principio y después todo se fue decantando, tuve muchas cosas que hacer en el medio, o sea no fue que me pude relajar, sino que me echaron

del laburo, tuve que hacer todo ese papel, tuve que mudarme de Oro Verde a Paraná de nuevo, después me mudé acá a esta casa con él, entonces fue muy atravesado por otras cosas. Pero el embarazo en cuanto a embarazo, fantástico, en cuanto a cuestiones del cuerpo muy bien, súper sano, no tuve vómitos no tuve ningún tipo de síntomas, de complicación, más allá del típico dolor de espalda y todo eso, pero fue un embarazo muy bueno.

- **¿Y en cuanto a emociones y sentimientos?**

Fue una tormenta todo el tiempo, muchas cosas. Sentía muchas cosas todo el tiempo, no sé, obvio hormonal ¿no? Como te decía, estaba atravesando muchas cosas externas que calculo yo que se potenciaron mucho en el embarazo.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

Ninguna. No tenía ni idea lo que era un parto, bah no tenía ni idea de lo que era un embarazo ni un parto, pero específicamente el parto no sabía, no tenía ni idea. Entonces por ahí me puse un poco obse al principio con leer o con investigar qué onda, y ahí me encontré con todo lo que es el parto respetado, la violencia obstétrica, o sea me lo encontré en la teoría no en la práctica, mas allá de que una pueda vivir violencia. Me puse a investigar mucho, y me encontré con esta idea del parto respetado, del parto humanizado, y me la fui formando a la idea, en si apareció a lo último, antes de parir pero durante el embarazo si al principio si me ocupaba mucho del parto, como demasiado, la doula me dijo que estaba bastante ansiosa, me dijo que me relaje un poco, que transite el proceso y que después me ocupe de eso en su tiempo, yo veía como que faltaba poco tiempo para todo, como muy ansiosa todo el tiempo, así que la ayuda de la doula ahí fue como mantenerme en el presente de que es lo que estaba sucediendo en ese momento, en esa semana, para eso fue muy útil. La idea del parto se fue formando después con haber encontrado ese lugar, la ronda, al principio no sabía si quería parir en casa, si quería ir al hospital, para mí era como ¿se pare en el hospital?, ¿para mi existía esa otra posibilidad?, y a la vez sentía mucho miedo, cuando empecé a hacer esa idea del parto, no quería, tengo la idea de que el hospital es un lugar bastante poco sensible, o bastante poco respetuoso, poco íntimo, frío y feo, tengo esa idea del hospital, más allá de que el hospital en sí, más este hospital es muy bueno, pero si para parir no me imaginaba ahí, no me gustaba y como medio que no pensaba en el parto concretamente porque no quería pensar

en que tenía que ir al hospital. Después me fui armando esta otra idea de que había posibilidad, de que existía la posibilidad de que yo pueda parir en mi casa, me daba mucho miedo al principio, y después cada vez me fue cerrando más como que era lo que iba a pasar.

- **¿Y cómo fue el nacimiento?**

El nacimiento fue en casa, acá, ahí (señala, se ríe), fue en este lugar. Yo digo que fue duro, porque fue muy largo, el trabajo de parto fue larguísimo, yo al momento del expulsivo llegué agotada, prácticamente no podía estar así como en este mundo, no sé cómo explicarlo. Fue muy largo el trabajo, fue muy difícil el expulsivo, era como que salía y no salía era como que no podía dar el paso de sacarlo, duro como un día entero o un poco más el nacimiento de G. Una vez que salió es ahora o sea, no sé cómo explicarlo, salió y pasó todo, y todo terminó, y no sé de repente estaba durmiendo en la cama con ella, fue doloroso obviamente el trabajo de parto. Y las doulas ahí fueron geniales, no sé yo las amo con toda mi alma, una estuvo 24 horas acá con nosotros, otra vino no sé dos horas después y se bancaron un día entero acá adentro, que se yo, las cuestiones básicas, una dice una doula y piensa en eso, en que te hacen masajes y te hacen la comida mientras estas en trabajo de parto, si obviamente que es eso, obviamente que hubieron esas cosas, los masajes, la comida, la atención. Pero no sé, una queda como un vínculo muy emocional y muy verdadero, sincero con esa persona, en ese momento estas como abierta totalmente, no solamente que estas desnuda en el cuerpo, sino que estas como que te pasan muchas cosas por la cabeza, todas tus emociones están ahí, y no sé, la persona que las ve y las vive es alguien muy cercano, y la verdad es que se convirtieron en mujeres muy cercanas. Hubo momentos que no sé, R. me miraba a los ojos y me decía palabras o cosas que yo comprendía como en otro nivel, como más sagrado, es como otra conexión. Para mí fue lo mejor, lo mejor que pudo ser parir acá y con ellas dos.

- **¿Cómo es tu experiencia con la lactancia?**

Tema duro, complicada viene siendo, me cuesta bastante. Ella no, es una divina, se prendió enseguida. A mí me faltaba como entrega, cuando le entregué el poder a ella para que ella haga fue distinto para mí, y para ella obviamente, pero para mí yo lo viví distinto porque me deje de preocupar. Antes, al principio, me daba mucho miedo no tener leche, entonces si tenía las tetas llenas como que bueno le daba una y esperaba a ver, y decía bueno me guardo la otra por si no se me llega a llenar. Yo ya sabía cómo funcionaban las glándulas, ¿entendes?

Sabía que era a demanda y que cuanto más tomara más leche había, pero yo como que por las dudas no le daba las dos, y después bueno como que me entregue y le empecé a dar, y mejoro mucho, también mejoro con la ayuda de la pediatra de ella también, cuando me dijo dos o tres boludeses como, no se “toma tres litros de agua, pero realmente toma tres litros de agua o sea contalos”, cuando empecé a hacerlo, a tomar agua que fue no sé al mes de la bebe que empecé a tomar agua a conciencia eso cambio un montón y bueno ahora creo que está en la crisis de los tres meses y estamos ahí medio tironeando que se distrae mucho y todo eso. Pero si me re cuesta la lactancia, no de darle mi teta, sino como el proceso emocional que hay, soy muy consciente de lo que pasa yo por ahí entre nosotras, esto de que no quiera tomar ahora, me da como... no sé qué hacer, siento que lo único que tengo que hacer realmente mi única obligación es alimentarla y cuidarla y no lo puedo hacer. Y al principio con las doulas en la lactancia ellas me ayudaron en lo básico, fue más apoyo emocional lo que hicieron, como que continuaba el apoyo emocional de ellas ahí, me acuerdo al tercer día que no salía nada, salía tipo calostro y nada más y yo “R., no me sale la leche, que hago, tengo un problema no le puedo dar”, y ella me dijo eso que te sale es todo lo que ella necesita, eso ya como que me dejaba tan tranquila, y después al cuarto día que salió la leche que estaba la gorda como que no podía más de la cantidad de leche, creo que durmió como siete horas seguidas esa tarde (se ríe), esa vez no lo podía creer. Y bueno el trabajo de ella en la lactancia fue consulta, apoyo emocional.

- **¿Cómo te sentís en el puerperio?**

Es muy reciente. Yo me siento puérpera todavía. Me siento no sé, siento todo junto y a la vez nada, no sé, es muy raro el puerperio. Qué se yo, son muchas cosas viste y van pasando y una va como pensándola en el momento y después se van y en el momento son sumamente verdaderas y después te las olvidas. Cosas que pensé en el puerperio muy reciente de los quince días o de los siete días ya no me acuerdo, son emociones muy fuertes. En resumen no sé, me siento dolida, me siento en duelo me siento muy en duelo con una vida anterior y que ahora que me estoy dando cuenta más en concreto de que nada de todo lo que existía en esa vida de antes va a volver, al menos no completamente, no como era antes, pero absolutamente nada de lo que quedó allá antes de G. va a volver, o sea del plano físico, del cuerpo, de la capacidad de hacer cosas, eso es lo que más me choca viste que por ahí no puedo salir de casa, es una locura pero es así no podes salir, o no querés salir. No sé, desde la carrera que si

me pesa, pero de ultima es una de las cosas que menos me pesa, porque mi carrera en especial la puedo estudiar sola, no importa, pero el tiempo para leer, el tiempo de ocio, los amigos, estoy como en duelo de todas esas cosas, y bueno encontrándome con G., que me cuesta mucho también, al ser una maternidad que no planeo, al ser una maternidad que jamás pensé que iba a pasar, yo era una persona que decía que nunca iba a tener hijos, que siempre iba a abortar, y la verdad es que no me paso, me hizo falta un aborto para darme cuenta de que no quería más. Y bueno, cuando vino G. fue como bueno no sé qué va a pasar, no sé qué voy a hacer pero no voy a abortar de nuevo, fue como ese el pensamiento estimulante. Así que, me estoy encontrando desde una maternidad que no es la maternidad idílica, que algunas personas o mujeres piensan desde los cinco años que quieren ser madres y que juegan a cuidar al bebé, yo no, o sea no era esa persona, así que ahora estoy como encontrándome desde ese punto, de decir ¿qué carajo? No de decir qué carajo estoy haciendo nunca más, esto es horrible, no, sino como decir ¿qué hago ahora? No sé qué hacer con un bebé. Eso siento así, como que mucho no sé qué hacer. Eso es el puerperio, como que mucho no se sabe qué hacer y se piensa que no se puede. Esos son por ahí los pensamientos que están hoy.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Te voy a responder con el pensamiento profundo, todavía hoy no sé si soy madre, más allá de que haya parido y que haya parido de esa forma, y más allá de que tenga una bebe en la otra pieza que necesita mi leche de mi cuerpo, no sé, yo como pensadora me pregunto mucho ¿qué es ser madre? Y si ser madre es por ahí alguna constante que se vive en la sociedad de ejercicio del poder no soy madre, o si ser madre es estar asociada a un varón en una familia que se queda en la casa, más allá de que hoy en día estoy en esa posibilidad, en esta situación, no soy madre no me veo como madre. Así que de determinado punto de vista no soy madre, más allá de que tenga una bebe. Pero si ser madre es otra cosa, o la entenderíamos de distinta manera, si me siento madre aunque por ahí me cuesta decirlo, me cuesta decir “soy madre, es mi hija” así para afuera. Me definiría como una madre no sé, perezosa por ahí, bueno no sé, es lo único que me sale ahora (se ríe).

- **Bueno me dijiste que fuiste acompañada por las doulas en el parto, ¿fuiste además acompañada en algún otro momento?**

En el embarazo y en el puerperio, en la cuarentena sería.

- **¿Y cómo fue el acompañamiento de ellas ahí?**

Fantástico

- **¿Podrías ejemplificar como te acompañaron o que hicieron?**

Mira yo no sé si es particular en mi caso porque soy como muy emocional y muy pensante y muy todo pero fue mucho trabajo desde lo emocional, desde lo psicológico si querés, mucho de sostén emocional, muchísimo. Sobre todo porque cuando llegue a proyecto mamá a hablar con R. por primera vez, llegue sin saber que iba a pasar con el embarazo viste, llegue sin haberme mudado, sin resolver lo del trabajo, sin resolver lo de mi pareja, o sea estaba como en la nada, entonces bueno desde ese primer apoyo de bueno no importa lo que pase, estas decidiendo seguir con este embarazo, y lo vamos a hacer juntas y si no tenes casa donde parir lo parís acá no pasa nada y así. Siempre estuvieron devolviéndome al eje, de decir “si esto es lo que quiero, este es el embarazo que quiero llevar a cabo y el parto no sé cómo va a hacer pero lo vamos a ir encontrando”, fue eso, fue como una vuelta al eje. Desde lo emocional, desde la planificación más mental, o desde un mate una conversación a veces.

- **¿Qué es una doula para vos, como la caracterizarías?**

Para mi yo flasheo con las doulas, para mi es una figura ancestral de las mujeres, o sea es un poder de las mujeres que hemos perdido. Es lo que encontramos en este presente ultra moderno, mecanizado, tecnisista, lo que encontramos de una vieja ritualidad femenina que por suerte en muchos lugares se mantiene, capaz digo yo, se mantiene sin tanta modificación o más en los lugares no sé en el campo quizá se mantiene la partera, la figura de la partera como la persona a la cual una mujer va porque está por parir, no va al médico, va a una partera, que quizá desde un punto de vista más moderno de la ciudad se ve como un parto precarizado. Pero para mí la doula en estos contextos, que estamos hablando en un departamento de un barrio de la zona céntrica de una ciudad que es capital de una provincia, o sea desde esta modernidad desde estos lugares donde habitamos, yo lo quiero ver así, como la recuperación de esas figuras súper sagradas, de esa unión entre las mujeres, desde ese poder femenino del parto. Para mí la doula está para eso, quienes estudian para doula están recuperando ese poder.

- **¿Cómo las conociste o contactaste a las doulas?**

Bien, el tema de existencia de la doula como figura a través de un libro que empecé a leer en el embarazo sobre parto respetado. Medio que ya sabía que existían las doulas, pero desde el desprecio de una feminista anti natalista que me llamaba yo que decía jamás voy a parir, ¡no sé qué son!, malísima viste de decir bueno se ocupan solamente de que la mujer tiene que ser una máquina de parir, pensaba así como con esa cabeza. Y después a través de ese libro me enteré más o menos como es el trabajo y concretamente a las de proyecto mamá las contacté por Facebook, le mande una solicitud a R. para preguntarle qué onda, le conté como estaba, y enseguida me contestó, me hizo un par de preguntas en el embarazo, y no sé a la semana siguiente me junté con ella, en proyecto mamá. También busque y sabía que había otras doulas en Paraná, pero medio que me contesto ella enseguida por Facebook y me quede con ella, no busque más digamos, me parecía que estaba bien. Así que por Facebook, internet.

- **¿Qué es Proyecto Mamá?**

No sé cómo lo definen ellas, la verdad, pero para mí es el espacio en Paraná donde se pueda pensar y planificar un parto en tu casa, no existe, más allá de que haya una ley que desde 2014 está implementada, no existe en Paraná profesionales médicos que te permiten y que te acompañen en ejercicio del derecho de parir donde vos quieras, que puede ser tu casa o puede ser no sé la casa de otra persona, pero te saca del hospital. Eso en Paraná no existe, como si existe en otras provincias, por ejemplo Buenos Aires que hay desde hospitales especializados en parto respetado hasta casas de parto, bueno no sé si en Buenos Aires hay casas de parto pero en Brasil estoy segura, en otros países del mundo obviamente. Donde existen maternidades especialmente diseñadas para que vos te puedas colgar de la sogá y parir por ejemplo. Y proyecto mamá por ahí es el único lugar de resistencias, por ahí no les gusta mucho a ellas el lugar de la lucha y la militancia (se ríe), pero para mí es el lugar de resistencia en Paraná, de decir bueno yo quiero parir en mi casa y bueno ese es el lugar, no sé si hay otro lugar. Eso creo que es lo exclusivo que tiene, y después es un lugar de acompañamiento, de rondas, donde podés ir todas las semanas a charlar y hablar de lo que pasó esa semana en tu embarazo.

- **¿Y por quienes está compuesto?**

Por doulas, una partera y doulas. Es básicamente una célula de resistencia del derecho a parir en casa, y del acompañamiento amoroso de las gestantes y embarazadas, es un espacio muy hermoso.

- **¿Crees que su acompañamiento tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si

- **¿Y crees que hubiese sido diferente si no hubieses estado acompañada por una doula?**

Sí, claro, si hubiese sido una maternidad poco consciente. Un embarazo y un parto poco consciente. Digo yo, no sé si habrá sido así en realidad, en mí, porque no sé si cabe esa posibilidad porque soy como una ultra pensadora, (se ríe), pero no sé, pero creo que sí que no hubiese estado bueno. Pero bueno como te decía, desde que quedé embarazada me empecé a investigar y a leer y no me cabía nada una posibilidad donde no estuviera acompañada por una doula, obviamente hubiese sido diferente, hubiese sido horrible, no sé si me hubiese animado.

- **¿Crees que la doula te facilitó información o conocimientos que vos desconocías de la maternidad?**

Si

- **Como que, por ejemplo**

Como por ejemplo que pasa en un parto, cuáles serían las etapas de un parto, todo eso. Sobre el cuerpo femenino, sobre cómo funciona, más allá de lo que yo hubiese podido leer es la información que me dieron ellas, mucha información que no es tanto médica, sino como más bien espiritual. Un montón de conocimientos, desde lo espiritual y que pasa en un parto, qué es parte del embarazo, qué esperar en esa semana, en ese mes, o también la idea de deja de leer en Google y deja de leer que pasa y eso, porque ya fue no tiene sentido. Desde esa parte si, información si, abundante.

- **¿Crees que tus vínculos cambiaron desde que sos mamá?**

Si, obviamente. No tengo más vínculo con mucha gente, porque yo tampoco los busco, me paso con dos o tres amigos que logre incluso un contacto real, llegamos a juntarnos a estar en presencia y ahí me di cuenta como que nada que ver, como que ellos siguen en un mundo

que no es el mío actual y en una manera de proceder como que no condice con esta parte de mi vida. Me ha pasado de juntarme con unos amigos y decir bueno chicos perdón pero yo no tengo nada que ver, no tengo nada que hacer (se ríe) o de exigirme cosas que capaz que antes podían ser pero ya no son reales que me exijan y bueno. O sea me paso hasta de llegar a concretar un encuentro y no poder hacer nada, con las amistades principalmente. Con la familia me unió un montón, con mi madre principalmente, me hizo ver la mamá que es, que una con esta infancia herida o con esta niña herida ve todo oscuro ve todo malo, todos son malos, y no, G. me hizo ver lo zarpada mamá que es mi vieja, el amor que tiene, toda la generosidad que tiene me puso en perspectiva con mi viejo con ese vínculo, no sé con mis hermanes, realmente me profundizó un poco todo más allá de que no lo exprese por ahí sí, me cambio un montón, la maternidad me hizo valorar un montón de cosas, de lo que es tenerlos ahí conmigo. Con A. (pareja) básicamente me unió, como que no sabíamos si estar o no estar, y nos unió. Y no tengo mucho otro mundo vincular así que son esas cosas. Muy hermoso porque cuando ella estaba por nacer en la bendición de panza que te hacen en proyecto mamá a R. le salió algo muy loco que fue “G. viene a unir” y realmente vino a unir lo que por ahí le faltaba como un golpe de horno y a dejar ir, otras cosas.

- **¿Crees que las doulas te facilitaron nuevos vínculos?**

Si al menos me facilitaron, sí. Creo que haberme vinculado con ellas en un principio, si es un vínculo que me gustaría mantenerlo para toda mi vida, o sea son las que estuvieron en el nacimiento de mi hija. Y también alentaron esto de la tribu del puerperio, que medio que la fuimos armando por las necesidades, yo lo veo más, pero todas las chicas que estamos ahí habrán estado en la misma me imagino, me parece muy zarpado que ellas insten, o te apoyen, o te faciliten y te acompañen de decir bueno vamos a armar una tribu de púerperas recientes que puedan a hablar de lo que les pasa o simplemente se puedan juntar a tomar mates. Eso me parece fundamental porque es algo que yo no creo que exista por fuera de un trabajo consciente de las doulas de decir bueno, estas mujeres necesitan eso, yo no creo que exista, no sé, en los hospitales eso no existe, yo veo en las películas o series de Netflix que en otros países viste existen lugares donde van las mujeres a hacer consultas sobre lactancia, maternidad y hay rondas, pero acá eso no existe o sea la realidad es que si no hacen esos trabajos las mujeres que se encargan de los embarazos y los nacimientos no sé, no las hacen, no existen, no hay instituciones.

- **¿Sentís que hay algo negativo o incompleto en el trabajo de las doulas?**

Uf! Estoy en un estado de enamoramiento no sé si podría. No, que se yo, no y de ultima no sé si me correspondería a mi decirlo, pero creo que no absolutamente nada.

- **¿Si tuvieras que recomendarle a otra mamá una doula, qué aspectos resaltarías?**

Que busquen una doula para que se relajen, para que se puedan relajar y confiar en alguien, no sé si sentirán que no tienen a nadie, que no pueden confiar en nadie, capaz que nadie es tan paranoica así, pero sí que busquen una doula para eso, para practicar un poco el relax y el amor propio, el que alguien te de amor en ese momento donde todo lo que gira es él bebé o la bebé, que alguien se ocupe de vos, que no sea por ahí ... qué se yo, la madre o la hermana, más allá de que se súper valora eso, pero que no sea esa mirada que está cargada de otras cosas que han pasado a lo largo de tu vida, de tus generaciones con esas mujeres, de tu familia por no decirle madre y hermana, pero la relación con las mujeres de tu familia está cargada de otras cosas que por ahí una no llega a hacer consciente durante el embarazo y durante la vida, y una doula es un poco me imagino cumple otra función, desde otro punto de vista, desde la persona externa que decís bueno “confío en esta persona que esta vaciada de un montón de cosas que desde los años de vincularse se cargan” entonces si obvio, para darse un mimo, me parece muy importante que te mimen en el momento del embarazo, el parto, y el puerperio, me parece un momento muy importante para recibir amor, sino EL momento para recibir amor. Lo recomiendo por eso, porque falta amor en ese momento, y es normal en este mundo que la mujer no lo reciba, que lo reciba solo el bebé, me parece lamentable, pero es así es como funciona ahora el mundo, y la mamá tiene que ser mimada porque ahí hay todo, hay como un duelo, hay una mujer que también nace, y no sé. Desde el pequeño gesto de hacerte un té o un masaje hasta de hablar de grandes tema de la vida o decirte ¡yo te banco mujer!, desde todas esas cosas, que vale mucho la pena, bah, no hay pena, simplemente lo vale.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con el trabajo de las doulas?**

Es un pago en dinero, un intercambio en dinero, eso simplemente como cualquier otro profesional o como cualquier otra persona que posee un saber y que uno le paga. En lo concreto que se yo, se fija un monto y nosotros le fuimos pagando como fuimos pudiendo en dos o tres veces. Estaría bueno, se que en Paraná se vive muy exclusivamente, y sé que en

Buenos Aires por ejemplo existen las doulas comunitarias, son doulas que hacen su trabajo lamentablemente ad honorem en los hospitales, lamentablemente digo, porque ellas también porque por que no cobrar, ¿no? Esta idea de que el trabajo tiene que ser gratuito más que nadan las mujeres, medio peligroso. Pero ellas hacen trabajos comunitarios con las mujeres que van a los hospitales. Eso en Paraná no existe, pero bueno habrá que armarse un ejército de doulas que quieran ir a hospital (se ríe). Yo no creo que el trabajo igual de R. y de las chicas en proyecto mamá no se pueda llegar a dar sin la retribución económica, obviamente que no se tiene que pensar así pero bueno no creo que no sea posible. Pero si esta bueno, estaría bueno, que sea un ejercicio para todas las mujeres, que puedan tener una doula para todas todas, hasta la que quiera parir en cesárea porque lo decide, ¿por qué no? ¿Por qué no tener una persona que te haga mimos? Tendría que ser como un derecho de todas.

- **Bueno, ya estaríamos, muchas gracias por tu tiempo.**

## **2- Datos de la entrevistada**

- Nombre: A.M.
- Edad: 37 años
- Mamá de: F. (5 años); P. (2 meses)
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue desarrollada en el living de la casa de A.M., un espacio amplio y acogedor, un silencio y armonía que caracterizaban el lugar, lo cual resulto en un muy productivo encuentro.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

Si, la maternidad fue deseada y fue planeada desde niña, desde muy niña... cuando mi hermana más chica nació, a mí me regalaron un muñeco, un muñeco que era un muñeco de

tamaño real de un recién nacido digamos, tenía pito todo, su cuerpo tenía el cordón umbilical recién cortado todo...era un recién nacido que era mi... o sea nació mi hermana y yo tenía mi bebé también, y creo que eso un poco es como que me condicionó creo yo, fue como que la maternidad fue siempre un deseo y bueno,... por suerte se concretó con mi primer hijo, que como te contaba antes nació en el hospital en ese caso no hubo ningún acompañamiento ni de doula, ni de ningún tipo diría yo, porque ni siquiera mi mamá me pudo acompañar en ese momento, ni mi suegra que no vive acá... mi vieja quizá por falta de experiencia en ese sentido, y porque a ella tampoco la acompañaron cuando fue mamá, entonces fue como que faltó ahí como una transmisión de conocimientos y experiencias, pero... ya con la segunda, con la bebe que tengo ahora, P., además de que fue un embarazo muy deseado, muy buscado, vino ya con otra concepción de la idea de nacimiento y de la idea de cuidado post natal por decirlo, ¿no? Pero fundamentalmente la decisión de tener un parto domiciliario como el que tuvimos, con el acompañamiento de doula y partera, tuvo que ver más con el cuidado de la bebé que el mío digamos, para mí era muy importante que ella naciera en un espacio, en un ambiente de mucho amor, de mucho respeto, de mucha tranquilidad, en donde se pudieran postergar lo más posible más maniobras médicas de peso, pinchazos, etc., etc. bueno, con una suerte muy particular que como viste vos vivo puerta de por medio de una pediatra que no es que la teníamos apalabrada de que si pudiera venir a resolver ninguna situación pero bueno, fue importante para nosotros saber que ese ser estaba del otro lado ahí (se ríe), era como que alguien de mucha sabiduría y de mucho cuidado estaba ahí, de hecho fue quien le hizo sus primeros análisis cuando nació, así que bueno en ese sentido esa fue la decisión de buscar una doula. Y la doula apareció ya en el embarazo, en el transcurso del embarazo... yo creo que en mi caso no tuve una sola doula, sino que en realidad fueron varias las personas que oficiaron de doula sin que... sin serlo oficialmente por decirlo o sin tener el título; mi hermana más chica, que es doula... fue para mí la primera gran acompañante en este proceso de sobre todo por su experiencia, ella también tuvo un nacimiento domiciliario.. y bueno fue el primer recurso al que fui a buscar información y ella me aconsejó que hablara con R. y con el grupo de Proyecto mamá para empezar a asistir a esas rondas y ver que surgía de toda esa información...mi hermana también participó de un libro, que se llama "Parirnos Libres" donde hay muchos testimonios, y bueno ella fue uno de esos testimonios, así que me presto el libro, lo empecé a leer, y bueno empezó todo un proceso donde empecé a tener sueños,

soñé mucho con mi abuela, la mamá de mi papá que es la gran matriarca de nuestra familia que parió doce hijos... y bueno, es como la referente de los partos en nuestra familia digamos (se ríe), porque la mamá de mi mamá tiene una historia un poco más particular con respecto a los nacimientos y no es tan referente sino más bien de lo que no debe pasar en todo caso, como que tenemos los dos lados para analizar. Y... bueno, así llegué a Proyecto Mamá, empecé a asistir todos los martes, algunas veces con mi compañero, otras veces sola, y bueno entre todas las doulas que había, había una en particular que nada... se ganó mi corazón por así decirlo, porque siempre tenía la palabra justa, una persona muy seria, muy sincera, muy honesta... eso es lo que yo sentí de parte de ella, siempre sus palabras eran muy amorosas pero muy justas. Y sin temor a lo que esa palabra causara en mí, yo sabía que lo que ella me decía era por algo, tenía que desentrañar ese sentido, que tampoco era que estaba oculto, pero bueno a veces las palabras tienen varios sentidos y uno le va buscando lo que realmente le viene para ese momento. Así que bueno, esa fue la doula que yo elegí, se llama C., es una mujer con experiencia, una mujer adulta digamos, no te sabría decir exactamente la edad que tiene (se ríe), pero tiene más de 40 seguro... y a pesar de que no ha sido madre es como que tiene una energía de madre muy particular, muy del consejo que no es consejo sino como que es esa palabra que es más que un consejo creo yo, que es casi como una afirmación de cómo deben ser las cosas, y de cómo son las cosas y por qué están sucediendo. Así que bueno, sobre el final digamos cuando tuve que tomar la decisión se lo planteé y ella aceptó, y bueno sucedió algo muy particular que ella estaba a punto de ser tía de una sobrina que iba a nacer en otra parte del mundo y a la cual ella no iba a poder asistir a ese nacimiento, entonces medio como que se dio ahí una situación muy particular de vivir un nacimiento cerca y estar también conectada con su sobrina por nacer de ese modo. Y bueno para mí es muy difícil separar todo el proceso del acompañamiento de la doula fuera de ese espacio digamos: de la ronda de gestantes, de Proyecto mamá, porque es medio que una cosa sin la otra no tiene mucho sentido digamos, como que es todo un combo digamos, y el escuchar a las otras mamás, a las otras mujeres embarazadas, esas otras experiencias de cómo hicieron, cómo es que se empoderaron, cómo tomaron esa decisión, sea cual sea ¿no?. Y bueno también la historia personal, mi primer hijo nació en el San Roque, después perdí un embarazo y también lo perdí en el San Roque, tuve que compartir la habitación con una mamá que estaba a punto de parir, una mamá que estaba sin acompañamiento, que tenía una hermana que le ponía todo el

tiempo el celular con los mensajes de WhatsApp, y la chica hacia un día que estaba ahí, y entre yo que no tenía panza, yo estaba de antes en realidad, entro ella y yo estaba, entonces era como una situación muy rara que yo estaba perdiendo un bebé y ella estaba recibiendo un bebé y... en un momento nos quedamos solas y empezamos a conectarnos y a charlar y yo le sugerí que cantáramos porque yo también tenía que parir digamos viste, y fue una experiencia muy muy particular, entonces como que el hospital para mí era como... no quiero volver a pasar por esto. O sea, el hospital es un lugar muy sagrado porque también salvan vidas, pero yo necesitaba respetar mi individualidad y la individualidad de este nacimiento que tenía que ser distinto a los anteriores. Entonces bueno, era importante armarse de un equipo que pudiera brindar esas condiciones que yo necesitaba, porque yo era una persona muy desconfiada antes de tener a esta bebé, yo veía a esas mamás que no se, que no sé... crían con súper libertad y que el nene se va... está a cien metros y la madre esta relajada mirando para otro lado... ¿me entiendes? Bueno yo no soy ese tipo de madre (se ríe) o por lo menos no lo era, fui siempre una madre muy temerosa... siempre muy preocupada de que le puede pasar el bebé y que se yo... entonces me costaba mucho tomar esta decisión de hacer algo distinto de que me garantizaba por un lado lo que yo quería pero que tenía un riesgo muy grande que era no tener el control, y que no lo tuviera nadie por otro lado, porque no lo tenía ni la partera, ni la doula, ni yo ni mi compañero... o sea es soltar el control justamente y confiar en que la situación va a ser como tiene que ser, lo mejor posible y que uno se prepara para ese momento desde lo material con las cosas digamos que hacen falta, cosas desde no sé, tener un calo ventor o una estufa, a tener una toalla limpia o tener determinado medicamento o gotitas de las flores de Bach, no sé, cosas que no son de gran medicina pero a la vez sí, son como esos mojones donde uno se va aferrando y diciendo bueno, tengo todo. Y bueno después lo emocional, lo de todos estos sueños que aparecían, yo en el embarazo de F. tuve una diabetes gestacional, había engordado mucho, y en este otro embarazo de P. también venía con el mismo peso, aumentando mucho de peso que llegue casi al mismo peso de F. pero esta vez, el hecho de ir a las rondas y anticiparme a que me iba a hacer el análisis y poder pensar lo que significaba tener diabetes gestacional hizo que el análisis me diera bien, entonces es como que un montón de cuestiones que para la medicina era un camino a recorrer que es ABC, es decir si te pasa esto te va a pasar esto y así y asa. Es como que en este otro camino a recorrer con este acompañamiento las cosas podían ser diferentes pero dependía

mucho de que una pusiera la voluntad y la cabeza en remojo digamos (se ríe). Entonces bueno, así arrancamos, con muchos miedos al principio, pero bueno... con muchas ganas de que fuera posible y un montón de expectativas y de intriga de cómo iba a ser, porque yo la verdad es que no recordaba mi parto o sea recordaba algunas cosas pero había unas cosas que no tenía mucha idea de cómo habían sucedido digamos, solo sé que habían sucedido pero... nunca me entregué al viaje del nacimiento propiamente dicho, porque nunca tuve intimidad, siempre venía alguien que me decía que es lo que tenía que hacer... nunca cerré los ojos prácticamente en mi parto, mi parto anterior digamos... entonces es como que bueno, era como un volver a vivir una experiencia por primera vez, que ya había sucedido entonces a mí lo que me dejaba tranquilo era que yo había tenido un parto vaginal, que había dilatado, que venía con todo este linaje familiar de mujeres que pueden parir y que está todo bien pero había una parte de como bueno, acá no sabemos qué va a pasar (se ríe), así fue, así fuimos llegando a ese momento.

- **¿Y cómo vivenciaste el embarazo?**

El embarazo fue... un sueño, era todos los días despertarme, mirarme la panza y no poder creerlo, ese estado me duró mucho tiempo, fueron muchos, muchos los días que yo estaba como en un estado de ensoñación, como que no podía creer que iba a tener otro bebé. Mucha conexión a través de los sueños con la nena... la soñé muchas veces, le soñé el color de ojos, me hablo en los sueños, la parí como tres veces, y en casa sueño el parto iba siendo distinto, y cada parto iba siendo distinto, como que siempre era un parto normal y siempre la recibía yo, pero como que cada vez ...era como me iba como entrenando en el sueño, y siempre una bebe sana, una bebe gorda, feliz, sonriente, una vez soñé que tenía todos los dientes (se ríe), cosas así que... después trasladándolo a ver qué mensaje oculto había detrás de todo eso, realmente era que ella estaba sana y que ella estaba bien, y nació con dos kilos setecientos era una bebé chiquita, el F. también nació con dos kilos seiscientos por la diabetes porque hice mucha dieta y bueno, fue como también... un embarazo súper sano, me estaba controlando siempre en el hospital, así que bueno, difícil mantener el secreto..., eso si, difícil mantener el secreto en el sentido de que yo sabía que si en el hospital planteaba que quería tener un parto domiciliario me iban a asustar, me iban a decir cosas que no tienen que ver con la realidad de lo que me iba a pasar a mí, si son las normas generales, estadísticas, como una vez que fuimos a hablar con el pediatra que me decía que las mujeres se morían en sus

partos domiciliarios porque los desangrados, que esto que lo otro... entonces como que en ese sentido... también me pasó que muchas veces iba al control del hospital y coincidían las fechas, siempre me decían que estaba de más semanas de las que estaba, entonces todo eso si estas en la semana veinte no pasa nada, pero llegando a la semana treinta y ocho no es lo mismo si estas de la treinta y ocho o de la cuarenta y dos o de la cuarenta, entonces eso era difícil de sostener... pero como yo iba a la ronda, y en la ronda teníamos otros métodos que no eran solamente el científico de la ruedita de la última menstruación, entonces todo te iba dejando más serena y más confiada de los proceso del propio cuerpo, al punto de que yo llegué a la semana treinta y seis con la bebé totalmente encajada y ya sabiendo que ella quería nacer, a full quería nacer, y que la partera me había dado un plan de parto que era entre la semana treinta y seis y la semana cuarenta digamos, o se había un proceso que no se podía tener un parto domiciliario antes digamos, no sé si era... ahora estoy confundida... no sé si era de la treinta y seis o la treinta y ocho... creo que era entre l treinta y seis y la cuarenta y dos. Por suerte llegamos a la semana treinta y siete sin problemas, y bueno ahí ya se desencadenó el parto y salió todo bien, pero... era muy confuso el tema del hospital, viste... a pesar de que siempre me seguía con la misma ginecóloga y todo pero era muy confuso, lo mismo que los estudios de la ecografía, ¿me entiendes? O sea como... bueno... también ahí como tenía que ir a la semana tal y me decía el ecógrafo no ya te pasaste por dos semanas, pero supuestamente estábamos dentro de la semana que se ve la curva del cuello esa para ver los centímetros... entonces como que bueno, esas señales por decirlo en el hospital con lo científico, realmente al yo tener el espacio de la ronda era como decir bueno esto puede pasar, los médicos se pueden equivocar, los métodos pueden fallar, pero acá tenemos otro espacio donde también... le escuchamos el corazón a la bebé, me miran como estoy desde los ojos, la lengua, las uñas, como otra formas de ver la salud de la mamá y el bebé, que para mí me hacían realmente confiar mucho más en mi cuerpo y en los procesos de lo que a mí me estaba pasando digamos, que con lo de la diabetes fue ver para creer, es decir yo me fui a hacer ese análisis súper consciente, rezándole a todos los dioses y diosas de como tenía que salir, trabajando mucho el amor hacia mí misma que era lo que la diabetes significa en mi caso digamos, como que tenía que ser amorosa conmigo, dulce conmigo y con mi bebé que estaba dentro mío... entonces que esa diabetes haya salido bien siendo que la anterior haya salido mal, fue como decir bueno viste que si ahora es el salto de confiar, hay que dar ese salto y

bueno el paracaídas se va a abrir, porque sí, porque se tiene que abrir, porque es así... ese paracaídas es justamente la historia de la humanidad, de las mujeres que hace miles de años tienen a sus hijos, entonces yo también. Así que bueno, así fue, un embarazo re sano, re feliz, me tocó el verano porque la gorda nació en marzo así que un verano a full de calor (se ríe), pero bueno nada lo normal digamos, las incomodidades normales de no poder dormir las últimas semanas y bueno, mucho compartir la cama con mi compañero y con mi otro hijo y bueno y de repente no entrar así que también buscarme mi propia cama en otro lado (se ríe) y bueno a veces terminaba durmiendo yo en la cama de mi hijo y mi hijo con el padre y así como bueno, tranca, lo importante era descansar como sea (se ríe).

- **¿Querés contar un poco como fue el nacimiento de P.?**

Si te cuento, yo tenía expectativas de que fuera un momento súper mágico y sagrado... y súper chamanico y de un viaje místico y del más allá... y no fue así, porque no me lo permití. El acompañamiento que yo había buscado y que yo había deseado lo proponía y lo intento, con cantos, con velas con un montón de herramientas pero yo no me lo permití, porque yo tenía miedo, y el miedo que yo tenía no estaba dispuesta ni siquiera hablar del miedo que tenía... porque era como que hablar de que tenía miedo era ya convocar a que algo podía salir mal digamos, entonces el miedo es la ausencia del amor... yo tenía que tener el amor como la única forma de canalización de esta bebé, así que medio que no pude dar ese lujo ni de usar las herramientas que ellas trajeron, desde el banquito, la pelota, o lo que fuera... sino que una hora antes de parir estábamos sentadas acá en esta mesa tomando mate y yo les traía unos libros que tenía, que tengo yo de filosofía, de espiritualidad y cosas así que a mí me gustan mucho entonces como que yo les mostraba a ellas lo que... pero bueno en realidad no me animaba a profundizar en lo que ellas me estaban intentando hacer que era bueno como ir para adentro, pero yo no quería ir para adentro, porque adentro había mucho miedo, así que bueno medio que me hice la tonta por decirlo... si me pude bañar, pude ir al baño, eso fue hermoso porque estaba en mi casa, en mi baño, en mi ducha, todas las veces que quise, me pude desnudar... bueno la casa estaba súper calentita, el día anterior yo la había limpiado, ni que supiera que iba a parir así que... mi mamá se llevó a mi hijo mayor, a F., y bueno, en realidad rompí bolsa a las cuatro y media de la mañana y bueno después de eso las llamamos

a la partera y llegaron como a las siete, me dijeron que me quedara tranquila que descansara, que estaba todo bien. Así que llegaron, me preguntaron cómo me sentía, me sentía bien, no tenía contracciones, no me dolía nada, y bueno me explicaron que mejor me quedara acostada para que la bebé se fuera acomodando porque la bebé estaba del lado derecho y supuestamente tiene que hacer todo un camino para ubicarse bien del lado izquierdo y empezar como a descender, así que bueno... me quede tranquila, en un momento tuve hambre, me trajeron unos mates, unas tostadas, después me quise levantar, vine me levante, y empecé con las contracciones, eso fue como alrededor de las nueve de la mañana... bueno, paso esto de los libros, ellas me habían tirado las runas así que me contaron lo que habían salido en las runas, después trajeron otro libro que yo tenía que elegir una página para ver que significaban... bueno, todas esas cositas bien lindas. Y bueno esos fueron si momentos de mucha magia digamos y estar escuchando sus mensajes, y bueno en un momento fui a acostarme porque me quería relajar un rato, me dolía mucho la cintura así que me quería relajar un ratito, así que me acosté en unos piecitos que teníamos ahí y como que ahí me quede, no me pude levantar más, cerré los ojos y la partera se acomodó enfrente mío, y al toque escuche que empezó a decir “bueno ya estamos...C., empieza a traerme esto, tráeme lo otro...” y bueno y la C. que me tenía mi mano izquierda, mi compañero estaba en la derecha, y ella me soltó y empezó a acomodar todas esas cosas que necesitábamos para ese momento, desde una palangana, otras... toallas viste... y bueno sinceramente no sé cuánto tiempo pasó, no sé si paso una hora, diez minutos, no sé, porque yo me fui, me fui en un viaje que me tenían que decir “¿estás acá, estas acá?”, porque estaba acá pero como que también estaba en otro lado, no sé qué lado era ese pero era como otro lado (se ríe), realmente... y bueno, realmente la doula en este caso estaba al servicio de ese nacimiento con una entrega absoluta y se formaba digamos un equipo con la partera que era de total entrega la situación, o sea nadie me habló, nadie me sugirió nada, nadie me molestó, o sea fue todo en completo silencio y respeto de ese momento, todas confiando en lo que estaba sucediendo. Y bueno fue difícil en un momento, fue muy difícil o sea en el momento de la coronación digamos cuando la cabeza de la bebé ya está abriendo el canal y está a punto de nacer fue un momento muy difícil porque fue como realmente el momento del traspaso de la vida, que por un segundo pensé que no iba a poder hacerlo, y la partera me pidió por favor que la tocara con mi mano, con mi mano libre que era la mano izquierda, que la tocara que ya estaba ahí, que la iba a

poder recibir yo... y bueno y me acomode, mi compañero como que me levantó un poquito y me hizo sentar y cuando la toqué, le toqué la cabecita que ya estaba saliendo fue como que realmente dije sí, está ahí, es ahora digamos... y bueno, salió llorando.... Lloró un montón... y para mi yo estaba totalmente desconcertada porque como iba a llorar tanto la bebé que había nacido en casa (se ríe, cambia el tono de voz), con la doula, con la partera, con el compañero, con la manta (se ríe), era como decir... ¿¡por qué está llorando tanto!?!... y bueno esas son por ahí las expectativas, las fantasías que uno tiene viste... de decir bueno va a nacer en casa todo así todo suave... ¡y no! Un parto es un parto, es algo salvaje... entonces fue como está llorando porque nació, porque está viva, porque está bien, porque es parte de la vida y porque nacer es sufrir también o sea para ellos es bueno... todo un viaje de estar calentitos a estar afuera con un montón de no sé, sonidos, un montón de cosas nuevas a las que venía viviendo, quien sabe cuántas cosas más que uno se olvida porque bueno así es el mecanismo de la mente, ¿no? Pero nació a las once y media de la mañana, o sea que fue un rato desde que empecé con las contracciones hasta que realmente nació, fue todo muy rápido... y bueno, por supuesto nació, inmediatamente la pusieron en unas toallas y me la dieron... a olerla, a sentirla como gritaba y lloraba, a ponerla en la teta enseguida, y bueno y a esperar a que salga la placenta que era como la finalización del parto, nada... muy hermoso, eso sí fue algo muy ceremonioso, que la placenta salga, que yo la vea que la descubra, porque la placenta anterior de mis otros hijos nunca la... o sea, la de F. no la vi, ni siquiera... era como que no me pertenecía, era como si no hubiera existido directamente, así que por primera vez yo veía lo que era una placenta, mi propia placenta, nuestra placenta. Bueno, que se yo... nada, o sea la emoción de estar ahí en completa armonía, en completa confianza, después en una silla tipo de escritorio me sentaron y me llevaron a la cama para que no fuera caminando, y bueno ahí empezó todo otro proceso que para mí fue tanto o más importante que el embarazo y el parto, que tuvo que ver con el cuidado de estas mujeres, de la partera y de mi doula, en todas esas semanas posteriores, en esos posteriores cuarenta y cinco días al nacimiento que ellas vinieron en distintos momentos, y en donde me transmitieron todos sus saberes y todas sus medicinas, y todos sus consejos digamos de cómo hacer un buen cuidado de mi cuerpo, y de mi espíritu y de mi energía y de la energía que había quedado en la casa porque la casa era como un templo... esa tarde que nació la bebé llegó mi hermana a último momento justo cuando había nacido la bebita, diez minutos después había llega mi hermana

que la habíamos invitado al parto, pero ella no vivía acá entonces era como que nunca se imaginó que iba a ser tan rápido pero bueno... fue hermoso que ella esté también porque nada, toda esa energía de la hermandad, me entendes fue muy hermoso compartirlo, pero esa tarde todos se durmieron menos yo (se ríe) que estaba como un búho... todos se durmieron en la casa viste, él padre, la tía, la bebé, todos durmiendo como que quedo la casa así como... hasta que bueno a la noche vino el hermano y ahí ya se revolucionó toda la casa de vuelta (se ríe), pero bueno fue como un cambio energético muy profundo viste, que realmente lo necesitábamos, lo veníamos buscando hace mucho tiempo también, y como que la bebé lo trajo de algún modo. Así que bueno, eso también fue para mí muy importante digamos, que estas mujeres vinieran todos esos días después... todos sus consejos viste de que la primer semana no me levantara porque yo no me desgarré ni nada pero bueno, treinta y siete años, ya tres embarazos era como bueno, importante cuidar el cuerpo, no levantarme, tratar de preservar y que permitir que naturalmente se vaya acomodando, tuve muchísimo dolor después, los días posteriores digamos, por el tema de los entuertos, que con el parto de F. no lo había tenido porque había estado súper anestesiada digamos, porque yo estuve cinco días en el hospital con el primer parto, entonces bueno todos esos cinco días los entuertos nunca los sentí digamos... pero bueno, en este embarazo si, en este parto si...era duro, unos dolores casi como de una mezcla como de menstruación, pedos gigantes (se ríe) y... y contracciones, así un dolor muy particular. Y bueno, que se yo, nada, tener a la bebita, que tome la teta, que ella también se acomode, su pancita... todo así muy hermoso, la verdad que fue muy hermoso, y si tuvo que ver con... eso si tuvo mucho que verdad y de realidad de lo que uno soñaba, de lo que uno fantaseaba de tener un bebé en tu casa, bueno... estar cuarenta y cinco días en tu casa con tu hijo es un viaje, como se percibe la energía del mundo desde un lugar de tanta vulnerabilidad, tuvimos que salir a hacer el documento y fue como que nada... una locura (se ríe), el ritmo de afuera que sigue igual.. es como muy fuerte... pero bueno yo me lo pude permitir, como me lo permití también con mi hijo anterior, con F. o sea, para mí la maternidad es un lugar donde me encuentro, donde me siento muy feliz, donde me siento muy plena, ha sido un lugar de mucho sufrimiento también y de mucha incertidumbre pero bueno, he maternado exclusivamente los cinco años de F., recién el año pasado empecé a trabajar, o sea cuanto él tenía cuatro, y bueno como trabajo soy artista, soy actriz, hago trabajo con títeres, trabajo con niños también, también fue como poder poner toda esa experiencia, toda esa

sabiduría que él me enseñó a disposición de estar con otras madres, con otras familias, con otros niños. Así que bueno, ahora también empecé a trabajar más rápido porque ahora con las semanas de los jardines hemos tomado algunos trabajitos de funciones y de espectáculos en los jardines pero bueno, es otro ritmo... es como que es difícil salir con un bebé de dos meses a laburar, es difícil salir a la ruta, es difícil andar en la calle, pero bueno, como que a un ritmo mucho más tranquilo y bueno, también como respetando que bueno... como que uno ya sabe que es lo que le va a pasar viste en relación al puerperio, ya se que me voy a re estresar, ya sé que voy a estar hecha un... (se ríe), viste... algo me voy a olvidar, me entendes, algo va a pasar (se ríe), pero bueno, ya está uno entrega porque hay que pagar las cuentas, estamos en un año difícil digamos en lo económico, y bueno... estamos fuertes igual, yo siento que estoy muy fuerte y que nada, que haber tenido un bebé en mi casa, con el acompañamiento de estas mujeres me hizo tomar una confianza en la vida que antes no tenía, viste... entonces es como que eso se traslada a todos los ámbitos, así que bueno, una experiencia muy profunda, muy muy hermosa, que se las deseo a todas las mujeres que ojala todas pudiéramos parir así... nada, y con deseo, sobre todo con deseo, como que hay una búsqueda ahí que no se termina con el embarazo, que el deseo debe continuar, se debe profundizar, y hay que tratar de encauzarlo para que florezca eso, que florezca la madre y que florezca la mujer, que florezca la familia digamos.

- **¿Y me quisieras contar de tu experiencia con la lactancia?**

Y mi experiencia con la lactancia una experiencia de mucho placer digamos, muy relajada, tuve siempre leche, F. tomó hasta que me embaracé o sea que tomó unos cuatro años largos, y bueno y ella toma también, siempre di solo teta, lactancia exclusiva también, nada, no hay horarios para la lactancia, o sea es a libre demanda y es estar disponible cien por ciento las veinte y cinco horas para ella así que bueno, también, todo lo que sucede en la vida de la casa, como ama de casa o como trabajadora afuera como artista tiene que ver con eso digamos, en función de eso, uno da la teta y bueno... eso va acomodando también a todo lo demás, digamos si se duerme después de esa teta capaz que puedes lavar los platos o que se yo hacer algo y si no bueno, no pasa nada. Mucha ayuda de mi compañero, en todo, no solo en acompañar a dar la teta sino también en acompañarme en la casa, en la crianza del otro hijo, en hacer la comida, en hacer las compras, en lavar la ropa, como que es de a dos, acá es de a dos, aunque él es el proveedor más grande de la economía por una cuestión obvia

digamos de que él puede salir a hacer muchas horas trabajando y yo no (se ríe), pero bueno el trabajo en casa también es trabajo así que trabajamos los dos, yo no podría decir que no trabajo, me niego a decir eso (se ríe).

- **Bueno... ¿Cómo te definirías como madre?**

Que difícil... sobreprotectora, a full, súper sobreprotectora, lo cual no me enorgullece, simplemente lo reconozco, pero bueno es algo a trabajar digamos, pude lograr hacer esta transmutación a la confianza, abandonar la parte de tanto miedo y tanta persecuta mental digamos y ponerme más en que está todo bien, y ahora quizás me falta dar ese paso como el de confiar en mis hijos fundamentalmente, y después en el afuera, soy muy temerosa del afuera de las personas que no forman por ahí parte del círculo íntimo de mi familia y bueno, eso es un desafío a trabajar.

- **¿Y del puerperio que me podrías decir?**

Mira, yo creo que el puerperio no se termina nunca en realidad, creo que vamos evolucionando a medida que nuestros hijos van creciendo y vamos recuperando un poco la cordura, pero creo que en realidad el puerperio no se termina nunca, el puerperio es para mí... es un poco la locura de estar tan... tan a disposición de lo que crees que tu hijo necesita digamos, o tan quizás en mi caso estoy siempre un paso adelante viste, entonces es como... no estás en el presente, estas siempre (cambia el tono de voz, se ríe) delante de que si se va a cagar, si va a vomitar, si no sé qué, que la ropa que tengo que lavar porque mañana se la tenés que poner... entonces es como que esa locura no te permite hacerte cargo de otras cosas digamos, entonces bueno si alguien te pregunta algo capaz que te quedas tildado, no sabes que responderle aunque sepas la respuesta digamos, es como que estás para lo inmediato y lo que la cría demanda. Entonces para mi el puerperio es fantástico, es fantástico el hecho de haber descubierto lo que era el puerperio... y que no era que me estaba volviendo loca y que no había perdido masa encefálica en el parto (se ríe), ¿me entiendes? No es que te volviste tonta... No, es que sos madre y bueno... que tu cría esta bien y buscarle la vuelta divertida... y que no solo le afecta a la madre, le afecta al padre también...y bueno acá en casa siempre nos reímos mucho, porque tenemos un dicho que es “puérpera inútil” que es como... bueno nada, nos reímos mucho de esa situación. Y bueno y que se yo, la verdad que hay mil anécdotas graciosas, bastante escatológicas al respecto así que... creo que a todas nos pasa

de olvidarte un pañal cagado en el bolso una semana (se ríe) y de repente lo encontraste y dijiste ¡no! (se ríe). Y bueno después la sensibilidad, a mí me pasa mucho y me paso también con el embarazo de F. y con el parto de F. que tenía una fuerte necesidad y un fuerte deseo de volver al hospital, como que tenía ganas de hablar con esas otras mamás de lo que les estaba pasando digamos, como que necesitaba la tribu, necesitaba compartir, necesitaba bueno... todavía no existía el WhatsApp como está ahora, o sea a cinco años para atrás cambio mucho la tecnología, hoy de hecho tengo una tribu por WhatsApp de las chicas de la ronda y que son más o menos de la época de parto que yo... y si, hay encuentros, está buenísimo, porque te acompañas un montón y te ayuda a aliviarte la incertidumbre y bueno como que está todo bien, relajarse y mañana va a estar todo bien... pero bueno, es como importante también, no se habla del puerperio, no hay información, es como una cosa que la sociedad tiene como que no sé... como que es normal en un punto que no se diga lo que es, digamos porque no hay otra forma de nombrarlo a ese estado que no sea eso, es puerperio y es puerperio. Y bueno esto de lo que realmente creo que el puerperio no se termina nunca, sino que bueno va bajando un poco el nivel de locura y de intensidad, de dependencia digamos, por eso a veces una escucha las madres cuando dicen “ah bueno vas a ser madre no vas a dormir nunca más”, ¿por qué decimos eso? Por qué decimos que una mama que tiene un nene de veinte años, un nene no bueno un joven ya un adulto de veinte años, no dormís nunca más... y porque es parte de ser madre digamos... así lo vivo yo, no digo que ese sea el mandato ni que todas las madres sean lo mismo pero sí que hay como una situación ahí con los hijos, con la cría que bueno... perdura en el tiempo y ese lugar de jerarquía de los hijos y las madres y los abuelos y que se yo por algo se da de esa manera digamos, y que hay una cuestión ahí que es importante de ver y reconocer como sociedad porque bueno nos va a ayudar a que nada... esos seres humanos sean más felices el día de mañana y poder habilitar. Yo... bueno vos que estudias psicología esto te lo digo yo en tono totalmente buena onda pero como una cuestión que yo me... me cuestiono mucho viste... o sea, nosotros por ejemplo ahora empezamos una terapia con una psicóloga infantil, porque mi hijo mayor estamos con un problema serio con el tema con los límites... se cruza la calle corriendo, problemas en el baño, de agarrar la caca y hacer cualquiera, bueno situaciones así de peligro, peligro para el... tomar el ascensor por su cuenta, bueno... entonces reconocemos que tenemos un problema para ponerle límites y vamos a la terapia. Y que pasa nos encontramos

en la terapia que hay un cuestionamiento de un montón de situaciones que para nosotros eran y son y fueron como el colecho, como dar la teta, me entendes, es como que tenés que dar explicaciones de que no soy una mamá perversa me entendes, y que no estoy pervirtiendo a mi hijo... está todo más o menos enmarcado en la misma cuestión, ¿no? Como de un respeto por el instinto que cada mujer descubre como el camino a seguir en su propia maternidad, que va variando de mujer a mujer aunque hay por ahí puntos de contacto de lo que le sirve a una le sirve a otras, o no... pero como esto, yo me pude permitir eso, escuchar, que aflore y realmente me saco el sombrero y admiro mucho a las mamás que dejan a su hijo en la guardería y se van a trabajar, sobre todo las que lo tienen que hacer por necesidad, a veces no todas... o por necesidad económica, porque también está la necesidad emocional de volver a trabajar... yo las respeto a todas y les mando mil bendiciones de amor y luz en su corazón pero yo no puedo, a mí me cuesta muchísimo hacerlo, y es más, siento que todo el sistema me confronta y me obliga a hacer cosas que no tengo ganas de hacer... pero bueno es vivir en esta sociedad. Bueno, también nosotros aprendimos... que aprendimos con mi hermana más chica que fue la que dio el gran paso digamos en toda la historia familiar, fue la que se animó a tener a su hijo en su casa y demás, como que de ahí aprendimos que hay cosas que no hay que charlarlas con todo el mundo, sino que hay que charlarlo con quien uno crea que pueda darte una respuesta no de lo que vos quieres escuchar pero sí que sea algo... que esté en el medio digamos de lo que te obliga a hacer la sociedad y lo que te puedes habilitar vos a hacer, así que bueno ahí vamos encontrando los modos a prueba y error.

- **¿Cómo conociste o contactaste a las doulas?**

Por mi hermana más chica, ella fue la que me paso el contacto.

- **¿Podrías definir o caracterizar a una doula?**

Si para mí una doula es una... es como una maga silenciosa diría yo, es una mujer que tiene las manos suaves pero fuertes, es alguien de... de profunda sabiduría y eso, para mí es eso, eso es lo que simbolizó para mí, eso es lo que fue para mí realmente, alguien mágico, silencioso de manos suaves pero fuerte, que no cuestiona... que no exige, que no baja línea, sino que está para... es como si llevara una vela, como si estamos en un bosque oscuro y la doula va llevando la vela, simplemente va iluminando el camino por el que una quiere caminar, no te guía ni te abre las puertas, no... es como que te habilita para que vos puedas

encontrar cual es el camino que quieres recorrer para llegar a bueno... a lo que quieras llegar, porque la verdad que es infinito , no hay un solo modo de parir, así como un embarazo no es igual al otro, no creo que haya ningún parto igual a otro, y bueno... esa es una misión de la doula ¿no?.

- **¿Crees que la doula te facilito a vos información o conocimientos de la maternidad o la crianza?**

Si a full... más que nada con las cuestiones espirituales digamos, como proteger a mis hijos, hacerles ceremonias... no tanto con lo fisiológico sino más con lo espiritual, mas con la cuestión del alma de ellos, de protegerlos de las energías, que somos todos energía y evolución digamos entonces bueno, estar más atento a eso. Como volver a creer en eso y darle mucha atención y mucha dedicación a eso... la delicadeza, yo soy re bruta soy re... así de todo el orden, y ella como que me habilito a reconocer esos aspectos, incorporarlos y hacerlos fluir viste.

- **¿Consideras que tu experiencia con las doulas tuvo algún aspecto incompleto o negativo?**

No, no... no la verdad que no, ningún aspecto incompleto o negativo. Solo hubiese necesitado quizás que me insistan más en lo ceremonial en ese momento, pero bueno uno no puede pedir lo que no puede dar.

- **¿Crees que la doula te facilito nuevos vínculos?**

Sí, eso a full, vínculos más sagrados, no tan mundanos.

- **Bueno creo que ya estaríamos...**

Bueno, gracias.

### **3- Datos de la entrevistada**

- Nombre: C. SF
- Edad: 28
- Mamá de: D.
- Edad: 1 año
- Lugar de residencia: Santa Fe, Santa Fe.

La entrevista se llevó a cabo en la casa de la entrevistada, más precisamente en la cocina. Pudo desarrollarse cálidamente, de manera fluida y conversada.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿Fue planeada la maternidad para vos?**

Si, re planeada, deseada, buscada y consentida con el padre, entre los dos, estamos separados ahora porque fue y es muy transformadora para mí, y eso me llevo a disociar el vínculo de pareja para que nos enfoquemos en los vínculos que tenemos entre nosotros, entre él y yo y también con D. como padres, destinando toda la energía a eso ¿no? Pero fue sumamente deseado, buscado y consentido, yo lo veo así y sé que él lo vive de la misma manera, hace mucho más liviano todo.

- **¿Cómo vivenciaste tu embarazo?**

¿Cómo lo transite desde lo personal o el embarazo en sí?

- **Contame lo que vos quieras**

El embarazo fue de manual, perfecto, cero complicaciones. Pero durante el embarazo me sentí muy sola como pareja y fue bastante triste, como que empezaron las peleas, y yo estaba súper emocional y sensible así que fue duro, fue triste, si tengo que definirlo en algo mas sintético fue triste. Tuvo otras cosas, pero llevo al rompimiento de la pareja, llegó en ese momento, salieron cosas personales de los dos, que el hecho de estar trayendo una nueva individualidad a la vida catalizaba todo, yo lo viví así, entonces cosas que no enfrenté antes, las enfrente en ese momento y fueron duelos, lo viví como eso con la tristeza de un duelo, llorando mucho y despidiéndome de idealizaciones, así lo viví yo. Arrolladoramente consciente, es duro, pero el hecho de estar transitando el final de mi embarazo, el nacimiento de D., y gran tiempo de sus primeros días de vida en la formación de doula que fue durante todo el año pasado que fue de abril a noviembre, posibilitaba que sea así de consciente, porque estaba en un espacio que se hablaba justamente de eso, de concepción, embarazo parto puerperio, ¿no? Entonces traía eso a la consciencia, creo que saber esas cosas, lejos de

contribuir a lo malo, contribuyó a lo bueno, no es lo mismo pasar ciertas vivencias sin saber que te está pasando, que un poco creo que también tiene que ver con esto que se vive en las tribus virtuales, de madres, y otras cosas, o sea no es lo mismo quizá como transitaban, las maternidades no son las mismas a las que transitaban nuestras madres ya por el hecho de vivir en dos eras distintas en la comunicación o incluso el aislamiento quizás de cómo se vivía el embarazo, nacimiento y el puerperio.

- **¿Cómo fue el nacimiento de D.?**

Fue por cesárea (silencio de varios segundos).

- **¿Vos tenías expectativas del nacimiento?**

No, por esto mismo, sabía que no podía esperar o controlar algo que escapaba a lo racional, o sea se desencadenaba el parto un día e iba a nacer como tenga que nacer, y en el caso de D., ya estaba llegando a la semana cuarenta y dos, y en la última ecografía de control no se pudo medir la cabeza, y tenía una deflexión, una mala posición, lo sacamos por cesárea (se ríe), fuimos a buscarlo directamente, no se desencadenaba el parto así que negociamos, yo hubiera esperado, pero a mí me pasó algo en la última visita a la ginecóloga que fue recostarme sobre mi misma, yo subí como treinta kilos, D. fue un bebé grandote, y escuchar como el sobre hecho de recostarme sobre mí, le bajara la frecuencia de los latidos, el ritmo, mucho... es increíble cómo saber todo lo otro que sabía de la fisiología, y se va todo a la mierda hablando mal y pronto cuando te da miedo de que por ejemplo estas llegando a una fecha y está re grande (se ríe), bueno de ahí fue a ecografía, la ginecóloga relaciono la deflexión de la posición de la cabeza con el hecho de que no desencadenaba y demás y bueno, acordamos una cesárea a los dos días, creo que también el hecho de no tener expectativas me posibilito también aceptar eso porque era la forma de que nació, decidimos y punto, entonces como que con el nacimiento no tengo nada no resuelto. He visto y conozco mujeres que quizá si tenían expectativas y la cesárea es más duro porque sienten como una desvalorización del ser mujer, de no poder parirlo, en caso mío yo estoy tranquila de cómo nació D, decidimos que fue lo mejor. Bueno así fue el nacimiento, no sé si respondo tus preguntas suelo irme por las ramas (se ríe).

- **¿Me quieres contar sobre tu experiencia con la lactancia?**

Excelente, hermosa y todavía la estamos continuando, aunque es agotadora, demandante, hay que estar predispuesta, el bebé obviamente está predispuesto (se ríe), el tema somos nosotras, a pesar de todo eso fue y es hermosa. Yo tuve muchísimo apoyo por una profesional de salud que en realidad es un pilar fuerte, digo fue pasado porque creo que no hubiese sido lo mismo transitar el embarazo así y la lactancia sobre todo sin ella que es una nutricionista, ella ve la nutrición como lo más importante, y una nutrición sana tiene un inicio sano en la lactancia, es re pro lactancia, aprendí a comer mi alimentación y mi cuerpo que estaba generando otro cuerpo con ella y me dejó una enseñanza que es que para dar la teta hay que estar informada, convencida y apoyada, esas tres palabras usó, fue y es así, tengo el apoyo de la familia del papá de mi hijo, su abuela paterna dio el pecho a todos sus hijos, incluso ahora D. está aprendiendo a comer pero muy a su tiempo, lo que quiere, como quiere, poquito, pero está con la lecha a morir, mi leche, y en vez de cuestionarme encuentro en él ese apoyo, en cambio por el lado de mi familia, mi mamá es el ejemplo de los mitos de la lactancia, y oh casualidad nos dio la teta hasta los tres meses (se ríe), y es quien más piensa esto de que si tu leche alcanza, si lo llena, bueno... por ese lado del apoyo lo encontré, y a la vez también estuve informada, y también en mi trabajo hay un lactario, o sea como organización laboral se preocupan mucho por el bienestar no solo de los empleados sino también de las empleadas, y eso está buenísimo porque habla de un espacio de trabajo actualizado ¿no? Que se yo, pienso en profesiones como la docencia, súper híper feminizadas, o salud mismo, o sea lleno de mujeres y es donde más falta el apoyo a la lactancia, darle un tiempo, o entender que los pechos se cargan y no tienen hora o sea, eso es impagable para poder tener una buena lactancia con hora de lactancia, todo, ¿me entiendes?. La verdad que súper placentera aparte, o sea me llevo a una relación con mi cuerpo la lactancia que no viví antes que tiene que ver con ver lo poderoso que es el cuerpo y hay una especie de (para mí, ¿no?, aclara) una relación inversa y magnífica en los pechos que antes eran un territorio híper sexualizado de mi cuerpo y que tenían una finalidad y pasan a tener otra, al perder ese lugar y tener otro para el cual la fisiología nos prepara, a mí me hace sentir más bella y hasta pienso lo que era la sexualidad antes, desde no tener vergüenza para levantar la remera y dar la teta donde sea, en la posición que sea, comprender la relación con mi hijo a través de la lactancia, siento que ahí es donde

encuentro un goce que va más allá de... como te decía antes el pecho era sexual y ahora tiene otro fin y se siente bien pero de otro sentido (se ríe), re linda.

- **Y en el puerperio, ¿Cómo te sentís?**

El puerperio... ay (se ríe), podés leer antes, te pueden hablar, pero hay que pasarlo ¿no? Creo que es la parte más movilizadora. Yo mi puerperio lo quiero, me parece que lo llevo bien porque hice estos duelos que tenía que hacer durante el embarazo, y quizá la única certeza que tenía es de que iba a tener poco tiempo, de que iba a ser despersonalizarme para sostener el bienestar de mi hijo, que iba a demandar un montón, que iba a requerir un montón de mí, y viéndolo desde ahí creo que también me dejó atravesar por esta experiencia del puerperio. Hay cosas que quiero quizás contarte de como yo vivo el puerperio o lo viví o lo estoy viviendo, no sé, es como una cosa sin tiempo, entender esa frase del tiempo fuera del tiempo, o de que el reloj en el puerperio se desarma y que realmente lo tiene tu hijo o tu hija, para mí es real, siento que la cantidad de cosas que me han pasado por la mente, en emociones han sido un ritmo tan rápido que van más rápido que la linealidad del tiempo que corre en un reloj, entonces se me dificulta tanto sintetizar o poder transmitirlo si quiera, no podría transmitirlo de tanto que es, no tendría por dónde empezar (se ríe), y a la vez, es tan solitario, es una experiencia tan individual, solitario por el lado de que es personal, que lo vive una, pero también solitario porque es la parte de la maternidad que no está idealizada, romantizada como el embarazo, viste que en el embarazo todos te tocan la panza y todo, yo tengo una compañera de trabajo por ejemplo que no somos amigas cercanas, y que durante el embarazo me hablaba, me tocaba la panza, me sonreía, me hablaba, era híper dulce, se me ponía al lado, y yo le dije, la mire de frente y le dije “¿vos me vas a seguir hablando así cuando ya haya tenido mi hijo?” la chica me miró sin entender (se ríe), pero te juro que hoy en día, si pasa por mi escritorio y me registra ¡es mucho!, pero es real, a las embarazadas todo el tiempo se les está atendiendo, preguntando, yo misma lo hago con mis compañeras embarazadas si un día faltan ya estoy preguntando si le habrá pasado algo, pero bueno, también es solitario, desde el ejemplo de la familia, desde el rol del mismo padre, yo creo que se repiten las descripciones, el embarazo es transformador de una manera y el puerperio también lo es, de otra manera, yo por lo menos lo viví como con una intensidad distinta, y ya con el niño afuera (se ríe) es como un antes y un después, ya no tenes la posibilidad de vivir como vivías antes, o sea ya es tu rol de madre además de todos los otros que puedas tener, ¿entendes?

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Despreocupada, pienso en cómo me definiría mi hijo pero no sería así (se ríe), no sé, no lo he pensado, si tuviera que empezar por un lugar creo que sería compararme con otras madres y a veces veo que me da muy igual un montón de cosas que para otras son importantes, no me cuestiono, al contrario, me pregunto si me hace bien y si no me hace bien no indago en eso, pero que se yo nada del otro mundo. Relajada, como una mamá relajada podría decirte, eso sería una definición, y como una mamá que busca estar bien y ser feliz, y eso implica desatender otras cosas, la carrera, la casa, a los amigos, la pareja, si tuviera que quedarme con esta definición sería la de relajada.

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si pero desde otro modo, como te decía al principio, yo fui a buscar una doula a Tinkunaco, me vinculé ahí, fue a hacer el curso de pre parto...

- **¿Me quisieras contar que es Tinkunaco?**

Ay si perdón es que en Santa Fe es conocido, es un lugar donde se prepara para el parto y hay mucho acompañamiento, se hace el curso de pre parto, se hace la formación en doula, puericultura, hay talleres, y hay rondas de gestantes, hay círculos de puerperio. Entonces te podría decir desde ese lado que tuve y tengo acompañamiento, tuve en esas etapas y aun lo tengo. Yo me acerque ahí para hacer el curso de pre parto, no lo concluí, y terminé justamente decidiendo empezar la formación como doula y desde ese otro lugar es como que incorpore todo eso desde adentro, pero indirectamente me decidí a no tener una doula, no sé si hubiera sido distinto, o sea creo que no fue necesario, me encontré en un momento que quizá no necesite que nadie garantice ese bienestar, ese velar por la madre que va a buscar al hijo, no sé si... no sé si es de las experiencias que quizás te esperabas, yo lo viví de otra manera, incluso posicionándome en algunas situaciones ya como doula ¿no?, porque después de adquirir todo ese marco, esa visión del embarazo, la maternidad, la crianza, es difícil volver a posicionarte en tu maternidad de otra manera, o en los vínculos con otras madres, con otras mujeres. Si hubiera ido a hacer, que es más, o sea la parte del pre parto oficial que te pide la obra social con una obstetra la hice, aparte... si bien estuvo eso, la maternidad toda y la feminidad creo que se re significa desde el doulaje, está la mujer empoderada y la mujer

productora del sistema médico, está la mujer protagonista y la mujer que es como un número más, ¿me entiendes? O sea, fue como una cosa rara, y en medio también de una transición personal, yo creo que si hubiera no sé... me hubiera despertado y hubiera dicho “no la verdad que mejor si tener una doula porque me estoy separando, estoy mal con fulano, y necesito ese apoyo”, quizá no hubiera estado transitando las cosas como estoy ahora y no sería esa mamá relajada, pero tomé la maternidad y tomé el nacimiento de D. en lo profundo de esa transformación y me llevó también a salir en lo personal quizá de un lugar de... esto... de la mujer víctima del sistema, y lo relaciono totalmente con haberme metido en el mundo de las doulas desde otro lugar, más activo.

- **Podrías darme ejemplos de que hacen las doulas con las mujeres en sus acompañamientos**

Si, en el espacio que yo me forme las doulas tienen un enfoque, hay otras corrientes de doulaje. Entonces, las doulas que yo conozco han hecho, hacen, cosas como por ejemplo terapias alternativas durante el trabajo de parto, no es solamente el acompañamiento personal, sostenerte moralmente en un momento en que necesitas sentirte cuidada como puede ser un parto, cesárea, o el puerperio mismo, o tu relación con la lactancia. No es solamente informar lo que hace una doula, sino que en ese acompañamiento hacen cosas como por ejemplo, cerradas de cuarentena, cerradas de caderas y de útero, técnicas para paliar el dolor, técnicas no invasivas y respetuosas de la fisiología, con esas mismas técnicas te dan una contención espiritual, obviamente si la mamá accede, no todas las parejas van a este lugar otros quizá prefieren otro tipo de acompañamiento. sobre todo lo que tienen en general las doulas es esa plasticidad para poder adaptarse a lo que una pareja necesita, es un acompañamiento integral, quizá una mujer se presenta y pide una doula porque tuvo dos cesáreas anteriores re desinformadas y la trataron como una cosa, y que ha pasado y tengo por ejemplo una amiga que tuvo su hijo con estas doulas, y que va a buscar su tercer hijo de esta manera...bien, esa mujer necesitaba otro tipo de empoderamiento, de contención, de apoyo, y de información, que quizá otra lo manifiesta de una manera distinta, lo pide de una manera distinta, o como me paso a mí, vivirlo de una manera distinta. Creo que otra cosa que hacen las doulas y a la vez no se nota que hacen es escuchar, tienen que estar muy atentas y muy perceptivas, he visto compañeras madres y no madres transformarse en la formación para poder ser doulas, en una humildad enorme, porque es un momento que no tenés absolutamente nada más que

hacer que dejar que esa mujer haga lo que su cuerpo, su instinto, su sabiduría su conocimiento haga lo que sabe hacer, eso es como un requisito para poder ser doula, y conocí doulas que lo hacen naturalmente, o intuitivamente. No sé qué más decirte, (silencio de vario segundos). Me hubiera gustado tener una doula de puerperio, eso creo que es algo en lo que se debe profundizar, algo que hacen las doulas es generar esta contención dentro del puerperio.

- **¿Cómo por ejemplo?**

A través de redes de sostenimiento, hacer lo mismo... informar, asesorar, acompañar, escuchar, pero vivirlo desde grupos de WhatsApp, rondas, las rondas son espacios donde físicamente se reúnen las familias y las mujeres a transitar el embarazo, el nacimiento, el puerperio, a ponerse en común. Pero creo que es un lugar donde falta todavía o se puede desarrollar mucho más, por ejemplo yo de algún modo ciertas cosas que hace una doula por ejemplo yo las encuentro en mi terapeuta, mi psicóloga, que también es puérpera y madre, no por nada me busque alguien que está en la misma sintonía (se ríe). La doula está en un lugar imperceptible, pero a la vez donde tiene que estar, ni más, ni menos, donde nota que está quitándole poder a esa madre decide dejar su tarea porque ya no tiene sentido, creo que desde ahí es desde donde deberían vincularse todas las doulas, incluso se alerta a las doulas en formación que por ejemplo que si una siente que si esa pareja o una madre, al requerir el acompañamiento de una doula se está disminuyendo en sus capacidades corresponda quizás no tomar ese trabajo, porque es un trabajo, y correrse de ese acompañamiento ¿no? Como que no estaría sirviendo. Y por ese lado creo que falta profundizar bastante desde donde si me hubiese gustado tener a mi una doula...alguien que venga en ese momento del puerperio donde la cría llora y vos estas en una especie de locura en tu cabeza que no sabes ni quien sos y no te reconoces y las obligaciones son mucho más que las satisfacciones de tu día, en ese momento tener una persona que te diga “¿te hago un té, te tengo el nene y vas al baño?” ... creo que desde ahí es donde más me estaría faltando. Después, pensando en el embarazo, pensando en el nacimiento, creo personalmente que ya hay bastante conciencia de la necesidad de tener una doula, como que es más común enfocarse en que me puede dar una doula en esas etapas, que puede hacer por mí, como me podría hacer sentir cómoda, eso se sabe más, se tiene más presente. Pero el grueso que yo veo de las madres, las puérperas que no tienen ni idea, es como que se pierden de esa parte del sostenimiento necesario.

- **¿Vos conoces mamás que no hayan sido acompañadas por doulas? ¿Pensas que su maternidad podría ser diferente por no haber sido así?**

Tendría que anticipar una salvedad, yo pienso que la vivencia de toda maternidad es distinta, o sea cualitativamente, lo que pueda experimentar la misma situación para dos mujeres por más que puedan encontrarse en eso, lo que les generó fue distinto, y entonces no te podría decir... porque no he hecho este trabajo que capaz estás haciendo vos, de hacer una investigación... pero si te puedo decir que pienso que hay un universo de mujeres transitando el embarazo, el nacimiento, y la maternidad sin conocer la posibilidad de que alguien se ocupe de vos, porque desconocen en sí la importancia que tiene cuidar de una persona que está maternando, o sea que si de entrada ya es distinta la experiencia, al no ser conscientes de eso yo no te podría decir si sienten esa falta, o sea es más o menos carencia, o más o menos necesidad la de una mujer que sabe que le falta eso tan conscientemente, incluso te diría que es peor, a mí me da bronca a veces, o sea decir ¡la puta que los pario a todos, hijos de puta estoy acá sosteniendo una vida y todos ustedes están...! (se ríe, cambia el tono de voz), en cambio, quizá para otras mujeres está naturalizado que es así... ¡ah, no pero vos ya sabías que se te terminaba! poder salir, poder depilarte, poder ir a comprar el foco que se te quemó... distintos son todas las vivencias, me preguntaría yo quizás si saber o no saber eso ¿no? Cambia algo, pero es otro tema para analizar, es la consciencia, ¿sos consciente o no de eso? O sea o tenes internalizado que tu rol como mujer se limita a sufrir que es un poco lo que las doulas invitan a de construir, o sabes que se puede criar de otra forma, que hay otra forma de nacer, otra forma de relacionarnos, asumís un nuevo rol. Si me pongo a pensar me abre más preguntas que respuestas (se ríe).

- **¿Cómo podrías definir a una doula?**

Habría que ver si hay que empezar a definir también a los doulos, (se ríe). Porque la doula es mujer asociada a que el nacimiento es una vivencia de las mujeres, quien gesta y quien pare es mujer, es hembra, punto. Entonces, históricamente el acompañamiento también ha sido de mujeres, es mucho más nuevo y reciente el hecho de que el hombre esté... no sé, de la historia de la humanidad, seiscientos siglos para acá, el hombre está presente en los nacimientos, de una u otra forma, quizá un poco más si lo extiendes no sé a los primeros que empezaron a teorizar sobre la salud como los griegos si lo quieres hacer un poco más amplio. Entonces si yo tendría que definir a una doula, no la definiría como una mujer, las doulas son personas

que garantizan que la experiencia del embarazo y el nacimiento sean lo más respetuosas y placenteras posibles, en la medida de lo posible ¿no?, si vas a una cesárea porque se te complico tu nacimiento por una colestasis y tenés que ir a una cesárea no importa si contrataste a la doula para tener tu parto divino con foto y todo... o sea ella te va a acompañar de otra forma y va a hacer que esa experiencia sea lo más placentera para vos y va a estar ahí al pie del cañón. Yo defino a la doula desde ese lado, hay otras definiciones y las conozco, por ejemplo la que a mí me enseñaron es que la doula es una sierva y me parece re de secta (se ríe), ¡o sea no! Si, y no, la doula puede hacer de todo pero es una persona, y que si se compromete con un acompañamiento tiene eso, garantiza el bienestar, el placer, sobre todo esa cuota de respeto. Yo tenía un temor que no se garantice en el nacimiento de mi hijo, que el parto sea respetado, todo ese monstruo de la violencia obstétrica, entonces yo por ese lado iba a buscar una doula, y cuando el camino me empoderé, conseguí llegar a los acuerdos necesarios con el papá de mi hijo, con la familia mía y de el que también es la familia de mi hijo, y no fue necesario con la obstetra misma, fue consenso, dialogo... pero algo que hacen las doulas hoy en día en Argentina sobre todo es garantizar esa cuota de respeto y ser el limite ante la violencia obstétrica, muchas veces son las que negocian con el equipo de salud, esa es otra de las tareas de las doulas, creo que una de las más valiosas, saber que es el momento que vos te podes relajar porque va a haber alguien que va a pelear con vos, una leona, sin que te des cuenta encima (se ríe).

- **¿Cómo es el aspecto de la retribución económica con respecto al trabajo de la doula?**

Se acuerda, se pacta, no podría hablarte de una tarifa, si bien la hay es algo que se habla, se manejan valores, pero a su vez no es lo mismo ser la doula de Megan Markle, que de una mamá laburante de Santa Fe, (se ríe) entonces las necesidades también son distintas, las posibilidades. Conozco historias de doulas que han decidido brindar su servicio a cambio de valores simbólicos porque quizá la necesidad de acompañar a una persona era mayor al pago en sí, porque el bien que podía hacer era justo el que necesitaba esa persona.

- **Si vos tuvieras que recomendarle una doula a otra mujer, ¿por qué aspectos se la recomendarías?**

Si recomiendo una doula seria porque conozco a la doula y conozco a la persona que lo pide, y porque creería que podría serle útil. Pero no toda doula es para toda embarazada o para toda familia, así que tendría que decirle a esa conocida que ella misma se vincule, ella misma se acerque a buscar su doula, a conocer y entrevistar a la doula y dar con la adecuada.

- **Bueno, ya terminamos. Muchas gracias**

¡No! De nada

#### **4- Datos de la entrevistada**

- Nombre: C.
- Edad: 25 años
- Mamá de: L.
- Edad: 1 año 2 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue desarrollada en la casa de la entrevistada, me invitó a sentarme en la mesa de su cocina, era un lugar agradable y silencioso por lo cual se pudo resolver en óptimas condiciones.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

No, yo estaba en realidad con otro proceso nada que ver, de formación personal, vivía en Rosario. Y bueno, me enamoré y me quedé embarazada a los cuatro meses y me vine a vivir acá. Te digo la verdad, la opción de abortar estaba ahí, muy latente, y era una posibilidad relativamente fácil digamos porque si bien es un proceso muy difícil el de pasar un aborto, yo conocía muchas amigas que lo habían hecho y en Rosario las socorristas funcionan muy

bien digamos, pero bueno no quise, después de pensarlo mucho decidimos tenerla a L., felizmente. Así que al tiempito nomas me vine a vivir a Paraná, a lo de S., a lo del padre de ella, y bueno a los meses arrancó todo el proceso más de la búsqueda del acompañamiento y de ver cómo iba a ser el parto y bueno, de entrar en el viaje del embarazo, que es como una transformación también.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Y bueno, es algo muy loco lo que pasa en el embarazo digamos, a mí me transformó muchísimo. Los primeros meses tuve mucho mal estar, así de descomposturas como debe ser, y además todo el cambio de venirme acá y que se yo, y una hipersensibilidad que es como que entras en otro mundo que después sigue en el puerperio y todo, pero como que de repente estas así, te sentís muy emocional todo. A los cuatro meses arranque a ir a proyecto mamá, empezamos a ir con S., que es un lugar de parejas gestantes, vas con tu pareja y vos embarazada, y la verdad que fue hermoso, ahí es como que empezaron como aclararse dudas, es como que ahí el embarazo tiene un lugar, porque es como que en la sociedad el embarazo no tiene mucho lugar, o sea, en el sentido de que si vos estas trabajando tenés que seguir trabajando, viste todo sigue y vos embarazada tenés que más o menos ir, capaz que te dan el asiento en el colectivo, pero más que eso, no cambia mucho. Yo por lo menos me sentía muy, si bien yo seguía haciendo un montón de cosas, también deje, a mí me cambio el mundo. Y estaba bien que así sea, porque en realidad con un embarazo no podes seguir como si nada por la vida. Y para mi Proyecto Mamá era como ese lugar donde se podía hablar, se podía estar en ese estado sensible, emocionada, llorar, reírse, también es espacio donde yo podía expresar lo que me pasaba y que mi pareja escuchase sin que sea algo, como que te enmarca que da libertad de que todo eso aflore y sea como es. Y bueno, eso para mí fue re importante. Y ahí empezamos en un viaje más lindo del embarazo, para mí por lo menos. Personalmente me costó un poco disfrutarlo del todo porque me costaba también soltar la idea de entregarme a esa quietud o a ese anidar para adentro, muy antítesis con lo que yo estaba viviendo. Y bueno después cosas con que bueno estábamos construyendo la casa, y teníamos que ir a otro lado mientras la casa este, y bueno al final la casa estuvo para el momento del parto, y bueno y ahí arrancaron las doulas. En Proyecto Mamá arranco nuestro doulaje digamos, ese era nuestro momento. Y bueno finalmente pudimos parir en nuestra casa, que fue hermoso.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento de L.?**

Y bueno eso fue un trabajo que fuimos haciendo sobre todo a partir de los siete meses, un trabajo que fuimos construyendo en realidad, porque la idea era no tener expectativas digamos, porque todo puede pasar en un parto, y en realidad depende más del trabajo previo que nosotros tengamos, de la sinceridad, de lo profundo que podamos llegar, de tener el terreno allanado para poder llegar a estar tranquilos, armoniosos y confiados al momento de parir, digo en plural porque el padre cumple un rol fundamental. Entonces como que por supuesto mis expectativas eran parir en mi casa, parto natural y que salga todo bien. Ese era mi deseo por decirlo así, pero fue un trabajo, a partir de los siete meses empezó un laburo donde las doulas venían a mi casa, hablábamos mucho, sobre toda la historia familiar, mis miedos, los médicos, a mí los médicos me asustaron mucho en la última etapa porque yo tenía supuestamente la panza chica, poco líquido y no sé qué, cosas que al final no fueron ciertas, y bueno más el sistema medico metiéndote miedo que lo que estaba pasando. Y bueno ahí entró a jugar más que nada la confianza, porque en proyecto mamá el acompañamiento es también con un cotejo que se llama, que es cuando la partera va sintiendo el bebé, lo va palpando por fuera, por la panza, si estas anémica si estás bien de oxígeno, las pulsaciones del bebé, y L. venia perfecta digamos, iba creciendo, no para la cinta medica digamos, pero ella que me veía todas las semanas veía que había una evolución en el crecimiento. Y bueno tocaba confiar porque si yo me guiaba por los parámetros médicos capaz terminaba en una cesárea en el hospital. Así que fue todo un desafío, revisar los miedos, los miedos del otro, hasta donde puedo entregarme a algo y hasta donde aceptar que tengo miedo. Y así, el terreno de las expectativas fue como bueno, todos deseamos lo mejor pero también nos tenemos que entregar a que suceda lo que tenga que suceder y fue lo mejor.

- **¿Cómo fue el nacimiento?**

El nacimiento fue una magia porque pudo ser en nuestra casa. Bueno igual, ahora que lo pienso, yo a las treinta y seis semanas tuve una pérdida de sangre, que me hizo estar como una semana en reposo y que se yo y ahí frene con toda, dije ¡chau listo! no hago más nada y me dedique a estar embarazada, y ahí empezamos a anidar, como que la casa ya estaba, esa última etapa fue hermosa. Hasta que el día más o menos que tenía previsto según los médicos, que a veces varia eso, en mi si coincidía digamos, la cuestión es que a las cuarenta semanas, al otro día, un sábado, amanecí con contracciones y se empezó a desencadenar el trabajo de

parto, la llamamos a la Ro que es nuestra partera, una de las doulas, amiga mía, ya estaba conmigo hace una semana, estaba en mi casa, íbamos al río, me hacía masajes, me ayudaba a limpiar. Eso fue lo mejor, porque que ella se instale como diez días antes en mi casa estuvo bárbaro, porque yo ya no hacía nada más, estaba tranquila. Bueno y arrancó así todo, la partera y la otra doula, llegaron como a la hora recién porque lo hacen para darte el momento para conectarte con vos, ellas conectarse con ellas mismas, total el parto suele durar un montón. Empezamos a oscurecer la casa para que no haya tanta luz, y yo me fui a mi pieza, estuve sola moviéndome, conectando, respirando, descansando, eso fue como la primera parte. Después empezó a estar más intenso, las contracciones más seguidas, y ahí me fui para el living de la casa, y ahí estuvieron conmigo, me ponían paños de agua tibia para el dolor, una vez que se aceleró el parto fue rápido, la dilatación. Y bueno hasta que estaba ahí la cabecita, y ahí ya empezó a ser más doloroso, yo hacía fuerza todo el tiempo, no solo en la contracción, entonces me entre a agotar, entonces ahí fue re importante que seamos los que éramos... éramos cinco, yo, S., dos doulas y la partera. Y fue re importante que estemos todos, porque todos estábamos haciendo algo viste, sosteniéndome a mí, trayendo agua, me metían cucharadas de miel en la boca porque yo estaba agotada, y L. no terminaba de salir, así que bueno en un pujo, después de mucho grito y fuerza, la R. me miro y me dijo vos podes, dale! Y ahí bueno la saqué. Nació a las dos y media de la tarde más o menos la L., y ahí nos fuimos a la cama, yo no me podía dormir no dormí en toda la noche, la miraba toda la noche, tendrá frío tendrá calor, la tapaba la destapaba (se ríe). Al otro día vinieron, las doulas hacen un acompañamiento por cuarenta días, ahí si la midieron, la pesaron, y demás.

- **¿Cómo es tu experiencia con la lactancia?**

Me siento re con suerte con eso. Lo único que fue difícil con eso fue que se me quebraron los pezones, estuve como cuatro días que le daba de mamar y veía las estrellas. Me dolía mucho, pero fueron cuatro días nomas. Después ella tenía los primeros meses muchos cólicos, le dolía la panza. Al mes la llevamos al pediatra y la escucho y dijo que tenía muchos gases, eso fue bravo para mí porque no sabía qué hacer. Le daba la teta y se le pasaba pero después le dolía. Entonces no sabía qué hacer, igual después el pediatra nos enseñó a hacerle unos masajes y ahí me relaje yo también un poco más. Pero siempre me encanto darle la teta, yo le daba a demanda. Y después de que se pasó esa etapa fue cuando ella quería siempre y re bien, hasta el día de hoy que tiene un año y dos meses, toma mucho. Es cansador, pero es

una tranquilidad también. Yo tengo seguridad de que la teta la alimenta, le pasa defensas, la calma, para mí es re importante, me apoyo yo mucho en la lactancia como madre.

- **¿Cómo vivenciaste el puerperio? ¿Cómo te sentiste?**

Es difícil el puerperio. A mí sobre todo los primeros meses que ella lloraba mucho, y que no se quedaba con nadie, estábamos muy pegadas, fueron como los meses más bravos. También fui viendo lo peor de mí, la intolerancia que tengo, la obsesión que tengo por la limpieza por la casa que se yo, pero si para mí fue difícil esos primeros meses. Pero no es ella que saca lo peor de mí, es que eso está ahí y florece. En el puerperio no tenes tiempo para vos misma, para tus cosas, para vos misma, yo no trabajo pero igual si trabajara tampoco lo tendría, porque en realidad el momento que trabaje que fueron tres meses que trabajaba a la mañana, es lo mismo digamos, volves a tu casa y estas con la gurisa. Es como que eso, estás tanto para el otro para la bebe en esta caso, que es como que el tiempo para vos, lo que vos podes hacer para sostener tu equilibrio ponele, esta medio que tenes que ir encontrándolo. Yo lo que siento es que todos tenemos heridas, cosas oscuras por decirlo de una manera, problemas sin resolver, frustraciones, miedos, heridas de la infancia, expectativas no cumplidas, dificultades en los vínculos, yo me doy cuenta que todo eso lo tengo, pero claro en mi vida sin un bebé hacia un montón de cosas que me permitían vivir más o menos equilibrada, más o menos bien, casi sin crisis, pero con un bebé y sin poder estar equilibrando eso con otras actividades, personas, cosas, porque estas todo el día con ella, y ella te requiere así como todo tu ser, y ahí se desequilibra todo y desaparece lo peor. Por eso muchas teóricas dicen que es un momento donde podemos ver todas esas oscuridades que tenemos e ir resolviéndolas. Y yo me siento en ese proceso ahora, de observación. No es fácil, muchas veces el cansancio, que es la nota que denota, que rompe con lo que debería ser. Llega un momento que si estas así entregada al mango, que estás dando teta todo el día que quieres una crianza con apego, te agota. Y ahí también se activa el tener sostén, ya sea de tu compañero, de tus amigas, o la tribu de crianza, o una actividad que te haga bien, lo que sea, pero es muy necesario.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Uh. Mira, según el día. Hay días que me siento la peor, y hay días que me siento dentro de todo conforme. También esta etapa de que ellos van creciendo y vos vas creciendo como

madre. Yo siento que estoy dando lo mejor que puedo, todo lo que sé que va a ser bueno para la crianza de L. lo estoy tratando de aplicar. Soy re exigente, creo que las madres solemos ser exigentes, creo que eso es cultural también. Hacemos lo que podemos, según la capacidad que tenemos y también nuestra propia historia, porque también es eso lo que se juega mucho, nuestra propia historia, nuestra niña interna más o menos herida, así que como madre tengo momentos que no me siento tan completa o tan “buena” madre por decirlo así, o sea como que por ahí me la mando en un montón de cosas, pero si tengo la tranquilidad de que estoy dando lo mejor, y que siempre mi búsqueda es de ella este bien, como que todo el tiempo estoy velando por su bien estar, y si no lo logro, porque por ahí, no se desde enfermedades hasta estados en los que ella esta, que me hablan de que algo no está bien, o problemas con el padre de ella, o montones de cosas que no le hacen bien, si bien eso también existe y es una realidad, es una oscuridad que yo no es que quiero negar pero bueno, quiero echarle luz. Siempre igual estoy como en la observación de eso, en la reflexión de eso, en la pregunta, nunca está dado por hecho solamente porque vos ya sabes que le hace bien no comer lácteos, por ejemplo, ¿me entendés?. Todo el tiempo es bueno hoy es un nuevo día, ¿y esta vez qué?

- **¿Cómo definirías o caracterizarías a una doula?**

Oh las doulas, las amo. Una doula es una persona, una mujer, que se sensibiliza a la par tuya, que se abre de cuerpo y alma para abrazarte, y para que vos puedas estar simplemente tranquila en tu estado, sea el que este sea, que muchas veces no es el más lindo ni el que más le gusta a los demás. La doula es como la heroína de las embarazadas y las madres, no por ponerlas en ese lugar porque es también mucha carga sino, pero en definitiva para mí lo son, porque en un estado así tan expandido y a la vez abismal que vivimos las embarazadas y las puérperas, contar con una persona que no te juzga, que está ahí con vos, que te va asesorando, y te cuida, como que vos confías y empezas a entregar toda tu confianza, y ellas saben, saben que eso ya es así, ya tienen esa experiencia, entonces te van ayudando mucho, a confiar, a entender, a preguntarte, a mimarte, a soltar, y a informarte también, ellas tienen información que esta buenísima para poder enfrentar este sistema médico que es patriarcal y que entiende que podemos parir como si fuésemos maquinas digamos. Además de todo lo que te puedan acompañar a vos en tu proceso como mujer, también son unas guardianas de los nacimientos, están ahí para devolverle la feminidad y la amorosidad y la tribu a todo este proceso que es re difícil y que en una sociedad como la nuestra es moneda corriente como una cosa más, me

entendes? Y no lo es, es un proceso re profundo, tiene que ver con traer una vida al mundo y después criar una vida en el mundo. Es como la base de todo lo que viene, y así estamos, lo podes ver desde ese lugar más sociológico si se quiere, porque si vivimos todo el embarazo en cualquiera, después el parto en cualquiera, después la crianza en cualquiera, en cualquiera por decir sin conciencia nada más, no por juzgar, sin detenernos en que significa este momento de mi vida.

- **¿Cómo las conociste y contactaste a las doulas que te acompañaron?**

Nosotros queríamos parto en casa. Ni bien yo quede embarazada, al toque fue como bueno lo vamos a tener en nuestra casa, y ahí empezamos a buscar. Primero dimos con una, pero que no nos gustó tanto, porque ella recién estaba empezando a hacer partos en casa, no tenía mucha experiencia y además quería que esté un médico en el parto, que está bien, hay otras mujeres que paren así y está bien. O sea porque yo quería el acompañamiento de doulas y sentirme con mucha tranquilidad e intimidad al momento de parir digamos, y bueno después terminamos yendo a proyecto mamá. Y nuestro acompañamiento de doulas en realidad fue ahí, con las doulas de ahí. Y después, yo también quise que una amiga mía me acompañara, que tiene oficio de acompañar a otras madres y a mí me doulió. Y ella lo hizo, además de a la perfección, de mil amores.

- **¿Crees que su acompañamiento tuvo una influencia positiva en tus experiencias?**

Sí, es como lo que te estoy contando un poco, no me imagino como pudo haber sido sino.

- **Claro, ¿crees que hubiese sido distinto si no hubieses estado acompañada?**

Si, o sea creo que me hubiese vuelto loca digamos, pero como soy yo, hay mujeres que no se vuelven locas, pero yo me hubiese vuelo loca tanto en el embarazo parto y puerperio digamos, para mi estas mujeres me salvaron la vida. Para mí, las doulas también en realidad, es como que ellas tienen un trabajo que en realidad esta re surgiendo de nuevo, lo que ellas están haciendo es algo arcaico de la humanidad, es algo que está en nuestra naturaleza como una necesidad del acompañamiento de la hembra digamos por parir, como que es re natural en realidad el estar entre mujeres en el embarazo, en el parto, en el post parto, la famosa cuarentena, yo la hice digamos yo estuve cuarenta días de resguardo, y para mí fue re importante que ellas estén ahí, que nos acompañen, es como que te muestran el camino, son como mujeres con experiencia que te ayudan, son como las comadronas de otros tiempos,

son mujeres que saben y que te vienen a ayudar, con un arraigo muy fuerte en la naturaleza, en lo natural y en los ciclos naturales. Entonces no sé cómo se puede sin, o sea se puede porque esta sociedad te ofrece, te hace un ofrecimiento enorme de vivir un embarazo, un parto, un post parto sin estar ahí verdaderamente, vos puedes estar embarazada seguir trabajando seguir andando, tomarte una pastilla, un sartal, hacerte ecografías y seguir y llega el momento del parto y parir en cesárea y después dar mamadera y así. No por juzgar a las mujeres, porque hay mujeres que lo necesitan así, o que nos pasa, que no damos más y tenemos que hacerlo y bueno, está bien. Pero el tema para mí, la diferencia es bueno, cuanto conciencia le ponemos a ese proceso, si de verdad lo hacemos desde un lugar de decisión y de poder o lo estamos haciendo porque es lo que nos ofrece el mercado. Y de alguna manera las doulas están resguardando y protegiendo el saber más conectado con la esencia de cada mujer y con la naturaleza.

- **¿Crees que la doula te posibilitó información o conocimientos que desconocías de la maternidad?**

Si, muchísimo, del embarazo, del parto y de la maternidad en general. O sea yo no sabía nada, yo era una mujer digamos, de veinticuatro años que queda embarazada y no sabía nada, y no tenía idea de nada, lo único que sabía era que eran nueve meses adentro de la panza y que podía ser parto natural o cesárea y que el puerperio era difícil. Y a partir de ahí se abrió todo un mundo, y es más, te puedo decir que las doulas te van a informar, para que justamente sea un parto respetado, que sea posible, y que sea grato para la mujer, que no tiene porqué ser una cosa tan tremenda, y que el embarazo sea gozado también, porque todo eso influye en el bebé también, todo lo que la mujer siente él bebé lo siente también. La estructura emocional y física del bebé es a la par, entonces la mujer tiene que sentirse tranquila, bien, contentada, amada, y que todo lo malo que sale a flor de piel, que sale porque está ahí, tenga un lugar por donde encauzarse, eso las doulas son mujeres que te ayudan en todo ese proceso, y no solamente información fisiológica, sino información hasta incluso psicológica, porque saben que te van a aparecer estos fantasmas, que te puedes sentir de tal forma, y te dan herramientas para seguir digamos, para afrontar todo eso y que no sea tan solitario y tan tabú, porque yo siento como que es un tabú el embarazo y el puerperio ni hablar. Me paso de ir en el colectivo con L., y mirar a la gente y no entender nada, sentirme un extraterrestre, yo estaba muy sensible entonces cualquier situación que yo veía me generaba escalofríos, nada, y yo

sabía que cualquiera que me veía a mí en el colectivo yo era una mina más con un bebé como que nada.

- **¿Qué aspectos podrías considerar como incompletos o negativos del acompañamiento de la doula?**

No, no sé yo no veo nada como incompleto o negativo. Siento que las doulas están muy expuestas a terminar yendo el tacho de basura de cualquier mala experiencia, porque bueno ellas eran las que estaban al lado. Nuestra partera/doula nos dijo, “mira C., no deposites todas las expectativas en mí, porque yo no voy a parir, la que va a parir sos vos” como que al fin y al cabo depende de una misma y de su trabajo, todo. Yo siento que todo lo que las doulas nos puedan aportar siempre va a ser positivo, y lo que falte no tiene que ver con ellas, porque están equilibrando toda una falta de información, y no pueden por ahí suplir todo, no es fácil. Y más que cada mujer, cada pareja, tienen mambos que son re profundos, porque ahí se juega toda la historia de cada uno.

- **Si tuvieras que recomendarle una doula a otra mujer, ¿por qué se la recomendarías?**

Y yo le recomendaría una doula a cualquier mujer que esté embarazada y le diría que no se pierda su embarazo digamos, porque hay mujeres que están preparadas para acompañar y ayudar porque es un proceso difícil, porque es lo mejor que te puede pasar. Le diría que no hay necesidad de vivir tanta soledad en un momento tan frágil, y ellas son mujeres que están preparadas para justamente acompañar esos procesos y desde un lugar desde mucha amorosidad y maternaje.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con las doulas?**

Vos sabes que yo fui a Proyecto Mamá viste que te contaba, y ahí había una cajita a la gorra, cada uno ponía lo que podía, yo más de una vez no tenía un mango y capaz que le dejábamos treinta pesos, pero las veces que si teníamos les retribuíamos con más. O sea lo que siempre me pasa es que te dan ganas de darle todo, porque es tan groso lo que se genera que queríamos dejarle, pero en ese espacio era así, a colaboración. Y después el nacimiento en casa si tenía un costo, pero que tampoco era algo rígido que tenía que pagarlo de una. No era algo que había que pagar todo junto, ni nada, es algo re accesible, no es algo de elite o privilegio, a proyecto mamá cualquiera puede ir porque es a colaboración, pero también he escuchado de

una amiga que tiene su hija de un año más que mi hija, y me contaba que su doula iba a su casa, se encontraban todas las semanas, hacían actividades, y mi amiga le decía bueno déjame que te pague y la otra nunca le aceptaba o sea que la doulo todo el embarazo así, pero te quiero decir que hasta puede llegar a ser algo que salga del corazón. Es un trabajo también.

- **¿Crees que la doula te facilitó nuevos vínculos y espacios en tu vida?**

Si, después de proyecto mamá se armó nuestra tribu, que es un círculo de crianza que deviene de las panzas que se encontraron en ese lugar, y la verdad que es una experiencia que hoy también es salvadora, un año después nos seguimos juntando, encontrando, sosteniendo. Así que si, te puedo decir que sí, y además el vínculo con las doulas que queda digamos, se forma algo re fuerte. Sí, yo creo que sí, que te abre un mundo digamos.

- **¿Conoces otras mamás que no hayan sido acompañadas por doulas?**

Si conozco

- **¿Y crees que sus experiencias fueron distintas a la tuya?**

Si, por eso que te digo, que se ve que hay una desconexión. No conozco tantas mamás, o sea si conozco algunas pero que no son tan cercanas a mí, pero si se ve como un estado de desconexión. Que ojo, no es que está mal, porque cada mujer tiene sus necesidades y tener un proceso re consciente, pero hay como una tendencia de mujeres que no se conectan con la maternidad tienden a caer en mismas cosas, estar como más afuera. Un bebé te llama a estar más adentro, y en eso también te ayuda una doula, te informa, que es normal lo que sentís y que está bien, porque él bebé te necesita.

- **Bueno, hasta acá estaría bien, te agradezco.**

## **5- Datos de la entrevistada**

- Nombre: AL
- Edad: 31 años
- Mamá de: I
- Edad: 1 año y 3 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue llevada a cabo en la casa de la entrevistada, me invito a sentarme en su patio, ya que ahí se encontraban previamente a mi llegada con su hija, haciendo jardinería. El encuentro fue agradable, sin interrupciones y en un ambiente de tranquilidad.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

No, no fue planeada, vino así de repente. Hacía poco tiempo que estábamos en pareja con G.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Y... fue muy intenso. Primero bueno, el tema de aceptar y de compartir con el papá de ella, ya que hacía poco que estábamos juntos, así que empezamos a convivir ahí en el embarazo, y bueno fue muy intenso porque aparte hay como una explosión de hormonas en el embarazo y eso hace que haya días que una este alterada y sensible, nunca en mi vida había sido de llorar yo, y en el embarazo me llore todo. En ese sentido, fue comprensivo el papa de ella, en acompañarme... y eso, más que nada fue intenso. Trabaje durante el embarazo, con respecto a eso estaría bueno que la legislación contemple un poquito más el tema del tiempo de estar junto con él bebé y prepararse para el parto, hay muchas cosas que ir preparando. Y durante el embarazo como que no contemplaba la necesidad de que alguien me acompañe, o nos acompañe... porque por lo que veníamos leyendo e informándonos era como que parecía que era algo muy natural que se iba a poder dar, pero cuando me acercaba cada vez más a la fecha de parto es como que me iban entrando dudas, y bueno ahí como un poquito más de un mes, un mes y medio antes del parto decidí que quería que me acompañe alguien, una doula, y ahí fue que hable con C., ella fue quien me acompañó.

- **¿Me decías que el embarazo fue intenso, que sería intenso para vos?**

En cuanto a lo emocional más que nada, en cuanto a lo físico un poco también, lo que se siente los primeros meses como no tolerar la comida. Pero más que nada en cuanto a los sentimientos y emociones.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento de I.?**

Y yo lo que quería era un parto natural, respetado... quería que cuando I. nazca pudiera estar enseguida conmigo. Yo esto del parto respetado lo entendía como eso, de que él bebé pudiera estar con la mama, de que se respeten los tiempos, de que se respeten mis tiempos, porque eso es un trabajo de a dos, ente la mama y el bebé. Y también esto de que se espere el tiempo necesario para cortar el cordón.

- **¿Cómo fue el nacimiento?**

Hicimos el trabajo de parto acá en casa, el pre parto digamos. Yo empecé con las contracciones leves y despedí el tapón mucoso un día sábado a la mañana, después seguía así con contracciones leves cada dos horas por ahí. Después el día domingo fuimos a bajada grande, a la playa a ver la luna me acuerdo, que ahí es más o menos cinco kilómetros yendo en colectivo, y estuvimos hasta la noche, volvimos como a las nueve, y ahí cuando veníamos en el colectivo empecé con contracciones fuertes, ese domingo a la noche estuve con contracciones seguidas toda la noche, y cesaron a las cinco de la mañana más o menos, y el día lunes estuvo tranquilo, aunque tenía contracciones cada hora, cada media hora, y a la noche si empecé con contracciones fuertes cada vez más seguidas. Yo había hecho el curso de profilaxis con una partera, y ella nos había indicado que tratemos de hacer todo el tiempo posible de trabajo de parto en casa, porque en casa uno puede manejar las condiciones que uno quiera, puede poner la luz que uno quiera, la música que uno quiera, que no va a estar con nadie más ahí al lado que este por parir, y uno no sabe con qué se va a encontrar cuando va al sanatorio. Ella nos recomendó que controlemos el tema de la frecuencia de las contracciones y que cuando hayan pasado dos horas de contracciones cada cinco minutos nos contactemos con ella. A las 3 de la mañana del día martes, nos comunicamos y a las 3 y media estábamos allá. Estuve en la sala de parto junto con C. y G., y a las 5 de la mañana entre a la sala de parto, y ella nació a las 5:14, yo pedí que C. entre a la sala de parto y la dejaron, pero en ese momento nos encontramos justo con que era un horario que estaba todo tranquilo.

- **Cuando te referís a C., ¿es la doula que te acompañó, no?**

Si, C. fue mi doula. Ah, durante un tiempito antes del parto, C. se reunió con nosotros y nos dio sugerencias de cómo prepararnos para el trabajo de parto. Nos sugirió tener aromas

agradables, algo para hacer masajes, me pregunto cómo era yo con el tema de la comida, se encargó de prepararme algo para comer, algo como para estar fuerte digamos, unos porotos para tener hierro también. Se encargó de todo eso como para que yo no tenga esa preocupación, se turnaban con el papá para dormir también, un rato cada uno.

- **¿Podrías ejemplificarme que acciones tuvo con vos en el parto?**

Ella me sostuvo de la mano que para mí fue re importante, también me daba palabras de aliento. Pero para mí tenerla a ella de la mano fue re alentador, es como que se había generado un vínculo re lindo. Y bueno y G. recibió a I., ya habíamos hablado con el ginecólogo sobre eso, dijo que él iba a estar al lado ayudándole e indicándole, así que la recibió él. ¡Ah! y rompí la bolsa ahí, con la fuerza durante el trabajo de parto, en la sala de parto. Y también pedimos guardar la placenta y el cordón.

- **¿Cómo fue o es tu experiencia con la lactancia?**

Y... es una experiencia hermosa, se genera un vínculo fuerte con el bebé. Toma varias veces al día. Yo lo que sentí es que gracias a la lactancia durante el post parto, sentía que me ayudaba a la limpieza del útero la lactancia, lo sentí mucho a eso.

- **¿Cómo te sentiste/ sentís durante el puerperio?**

Ay, (se ríe), los días posteriores al parto estuve con algunas molestias porque me tuvieron que coser un poquito, porque me desgarré, además hacía calor. Lo que sentí es que mucha gente no entendía que uno necesitaba descansar, y bueno estaban como ansiosos por visitar, por venir a ver a I., por agarrarla, y ahí es como que me sentí invadida, me hubiese gustado que me respeten más. También es verdad que había gente, como mi mamá, que cuando venían era de ayuda, y también me supo dar consejos re útiles. Fue bastante intenso el estreno de ese cuerpecito fuera de la panza, se largaba a llorar mucho por los cólicos y demás. También el tema de estar sola digamos, porque llega el momento que uno necesita tomarse un mate con alguien o una ayudita para hacer algo, no podía salir mucho porque era verano, hacía mucho calor para salir con ella tan chiquita. Sentí mucha soledad. También había gente con la que me vinculaba antes de estar embarazada, y de repente no estuvo más. Pero bueno, eso fue el puerperio bien cercano al parto, después empecé a tomar contacto con otras madres, y fue re sanador.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

(Piensa unos segundos) Soy la mejor versión de mi siendo madre, eso.

- **¿Cómo definirías o caracterizarías a una doula?**

Como acompañantes, muy empáticas.

- **¿Cómo la conociste, contactaste a tu doula?**

A C. la conocía de otros ámbitos, me agradaba como persona.

- **¿Crees que su acompañamiento tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si! (resalta, si!). No me imagino como hubiera podido parir sin ella.

- **Es decir, ¿sentís que hubiese sido diferente si ella no hubiese estado?**

Si, totalmente.

- **¿Podes caracterizar o dar ejemplo del modo de acompañar de una doula?**

Si, para mí fue importante esto de que se haya reunido con nosotros antes para conocer nuestra situación, los consejos que nos dio con respecto a ambientar el lugar con poca luz, el tema de ya tener ordenada la casa de no tener que pensar en tantas cosas durante esos días, de armar como un altar si es que por ahí teníamos fe en alguna cosa para invocar también la protección de eso, incluso ella me trajo una imagen de la virgen de Guadalupe y un pañuelo rojo que decía que usan las doulas siempre y una piedrita que para ella es muy simbólica. También me aconsejo hacer una despedida de la panza, hacer como una ronda de mujeres que yo quisiera invitar y lo hice el viernes antes de que nazca I., compartimos una tarde, me dieron palabras de aliento. Y durante el parto bueno encargarse de cocinarme algo, también de cuando me venían las contracciones me hacía masajes para aliviar las contracturas, también esto de que el papá pueda estar conmigo conteniéndome, darle un lugar a él. También me enseñó los signos del cuerpo que te indican que ya estas lista o que significan. Ella me controlaba las contracciones, en la sala de pre parto del sanatorio se dio cuenta de cuando yo me tenía que pasar a la sala de parto y le aviso a la partera, porque la partera entraba y se iba de vez en cuando. Y bueno después estar durante el trabajo de parto estaba sosteniéndome la mano, era re importante para mí tener de quien prenderme.

- **¿Crees que las doulas posibilitan información o conocimientos que desconocías de la maternidad o crianza?**

Sí, porque cuando una es primeriza generalmente no sabe nada de la crianza, y yo varias veces la llame durante los primeros días preguntándole sobre algunas cuestiones. Le preguntaba sobre la lactancia y demás.

- **Como aspectos incompletos o negativos del trabajo de la doula, ¿podrías mencionar alguno?**

No, desde mi experiencia no le falta nada. Estuvo incondicional, cuando me preguntaste como definirías a la doula, me falto decirte incondicional (se ríe), realmente estuvo ahí firme, se encargó de todo. Estuvo todo el tiempo que pudo y que fue necesario.

- **Si tuvieras que recomendar una doula a una mamá, ¿Qué aspectos resaltarías como para convencerla?**

Creo que es necesario que esté una persona que haya pasado por la experiencia (si es posible) de ser madre, porque una desconoce y te entran muchas dudas. Y por ahí la información que brindan los médicos no es muy completa.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con la doula?**

En mi caso, nos dijo que le diéramos lo que pudiéramos digamos. En ese momento yo cobre por el nacimiento de I., y le tuve que pagar a la partera una buena parte de eso, y el resto se lo di a ella (la doula) porque para mí fue re valioso.

- **¿Crees que la doula genera o facilita nuevos vínculos?**

Si, puede ser. Yo por ahí para lo que las consultaba era cuando me surgían dudas sobre los cólicos o sobre la lactancia más que nada. Yo a las otras mamás después las fui conociendo por las rondas que se armaban en Proyecto Mamá.

- **¿Qué es Proyecto Mamá?**

Es un espacio donde se comparte información, es fundamental estar informada. Fui pocas veces en el embarazo, y esas pocas veces que fui te tiraban temas y tips de donde y como informarte. También te contactan con pediatras, que se recomiendan.

- **¿Te relacionas con otras mamás que no hayan sido acompañadas o no conozcan las doulas?**

Si

- **¿Crees que sus experiencias fueron diferentes a la tuya por no haber sido acompañadas?**

¡Si! Si, si. Por ejemplo a mi hermana, ella tuvo a su bebe ocho días después de I., y el médico le dio fecha de cesárea directamente, y en el lugar donde ella está, en Bovril, los médicos acostumbran a hacer eso, le había dado fecha de parto para enero pero después le dijo que le podían hacer la cesárea antes de las fiestas. Y ahí me parece que no se respeta nada el tiempo biológico. Yo estuve tratando de informarme sobre la influencia que tiene el parto en el niño, si supieran...

- **¿Si tuvieses que haber cambiado a la doula en el momento que te acompañó, por quien la hubieses hecho?**

Por mi mamá, o mi hermana.

- **¿Cómo te sentiste con la entrevista?**

Re bien.

## **6- Datos de la entrevistada**

- Nombre: M.M
- Edad: 26 años
- Mamá de: S.
- Edad: 1 año y 2 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista se desarrolló en la casa de la entrevistada, nos sentamos en el living y su hijo se encontraba jugando en el mismo ambiente. Fue un encuentro agradable, y se pudo concretar de manera eficiente.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

No con lo que la planificación implica digamos, si fue deseada pero no planeada. O sea, yo quería tener un hijo, yo quería que llegue S., y supe exactamente cuándo lo concebí porque me deje de cuidar, y llegó enseguida. Pero fue una decisión no muy planificada.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Hermoso. Fue muy emocionante, mucho trabajo interno. Fue un embarazo para mí largo, fueron como diez meses de embarazo (se ríe), y bueno si se presentaron algunas dificultades, como el pinzamiento del ciático que no podía andar y que se yo pero igual fue un embarazo hermoso. Era muy emocionante para mí que él esté ahí adentro. Si a lo último ya estaba cansada, quería que nazca y quería conocerlo, como que me agarró un periodo de ansiedad. Fue un embarazo muy respetado. Al principio, yo estuve como hasta los siete meses con una médica, en realidad fue así: yo al principio cuando recién estaba embarazada estaba trabajando en un lugar, y tuve una pequeña pérdida de sangre, y ahí me asuste lloré todo y me fui a la guardia y ahí es donde conocí a la médica, que fue la que me atendió, donde me hicieron la primera ecografía, yo estaba de seis semanas, sabía solo por el test y el atraso menstrual que estaba embarazada, un embarazo re temprano. Y bueno y fuimos a la guardia y ahí conocimos a la médica que es J. y me dejó muy tranquila, me dijo “quédate tranquila estas cosas pueden pasar” yo escuche los latidos del corazón por primera vez fue una cosa muy emocionante, después llegó el papá de S. y mi viejo, y fue mi ginecóloga obstetra con quien yo iba a parir, hasta los siete meses. Ella tenía un carácter seco, no era una mina cálida, con muchos años de profesión, que se yo... estaba como de siete meses ya, yo me acuerdo que R. (papá de S.) me acompañaba y a él no le gustaba y yo estaba muy arraigada a la primera vez que ella me había ayudado, y en una me dijo que yo por mis caderas no iba a poder parir vaginal, que iba a tener que tener un parto por cesárea, que era muy flaca, muy delgada y que por ahí no iba a pasar un bebé, y bueno eso es violencia obstétrica, viste, además si puedes quedar embarazada es porque puedes parir digamos. Y bueno eso me condicionó bastante, ahí nomás me cambie, no me gustó para nada lo que me dijo... y empecé con G.T. de diez el acompañamiento que nos hizo, muy natural, muy respetuoso de todo, y es el que lo trajo al mundo a S.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

Y bueno yo quería un parto natural, S. ya tenía 42 semanas y yo venía muy nerviosa y muy cargada porque imagínate el mismo ginecólogo que es uno de los más respetuosos que hay en Paraná, me decía: “mira si para el jueves no nace te lo voy a tener que sacar por cesárea” imagínate, yo contaba las contracciones para que me vengan, y no... y bueno en ese periodo me sentía bastante sola, mucho desvelo, mucho estar sola de noche, mucha ansiedad, por esto porque yo quería mi parto vaginal no quería que me induzcan digamos... ya me asustaba porque podía respirar el meconio, y bueno el miércoles me hicieron un desprendimiento de membrana y ahí arranque con dieciséis horas de trabajo de parto, fueron contracciones muy intensas, con dolor, y bueno eran como las dos de la tarde y yo no dilataba, tenía cinco de dilatación o sea faltaban como cinco horas más, no aguantaba más, tenía mucha hambre estaba cansada, no me podía morir porque venía otra contracción pero era sensación de muerte digamos... él bebé tampoco estaba acomodado. Y bueno, a los gritos pedí la cesárea. Es difícil el trabajo de parto, ahí fue mi error no tener a una doula, pasa que yo ahí no había generado ningún vínculo con una doula como el que tuve después de tenerlo. Y bueno, así que a las dos de la tarde nació S. por cesárea, el medico accedió porque ya había un poco de riesgo. Así que bueno, re bien.

- **¿Cómo fue/es tu experiencia con la lactancia?**

¡Que pregunta! Yo siento que la lactancia es santo remedio, y a la vez es un trabajo del entorno re fuerte, se necesitan más de cuatro manos para la lactancia. Es un trabajo interno muy fuerte porque tenes que dejar muchas cosas para establecer una lactancia segura y con deseo, yo creo que hay que habitar desde un lugar de deseo la lactancia, por más que en ciertos momentos este bloqueada y una se irrite porque pasa eso, que me pellizca o cosas así que te irrita... y el otro no lo va a entender, yo me he sentido así como con esto de desterrar los mitos de la lactancia materna ya me han dicho tu leche es agua y demás. Pero bueno, vengo con la lactancia sostenida re fuerte a libre demanda, S. no usa chupete ni toma mamadera así que es todo el día teta. Ahora voy a ir con una puericultora y doula, para trabajar con unas cosas con S. Pero si entiendo que es muy necesario estar tranquila para dar de mamar y tener un espacio tranquilo para hacerlo.

- **¿Cómo te sentiste/ sentís durante el puerperio?**

Y bueno, esto de recuperar la tribu y los recursos escritos, muchos autores como Laura Gutman y todas las mujeres que hacen una lectura de lo que es el puerperio, ayudan a sentirse identificada, protegida y contenida y bueno, poder hablar con otras personas y entender que lo que te pasa es normal. Que no estas enferma. En el puerperio recordas cosas de tu infancia, de tus padres, de tu propia madre... ¡es tan importante tener una madre en el puerperio! Esa figura materna, independientemente de quien sea, pero esa mujer que se despierta para cuidar a la cría para que vos puedas dormir una hora más, que te ayuden con la comida, que te ayuden en la casa, no todas las mujeres tienen esa posibilidad, pero las que la tienen es una maravilla. Es como el lugar que ocupa la doula, la doula justamente es eso, la madre, la madre de las madres, la que va te acompaña, que te pone paños fríos en las tetas, la que te guía, te tranquiliza, porque a veces entras en un desquicio de querer hacer todo perfecto y no está bueno. Me acuerdo cuando se me cayó S. hace poco, fue su primer golpe fuerte, y yo lloraba desconsolada, yo revivía la herida como si fuese propia entiendes? No lo podía ver, me daba mucha impresión, nunca me había sentido así yo por ningún golpe de nadie, además estudiaba medicina, pude ver un traumatismo de cráneo de un nene que lo agarro un perro no sé, y no me pasa nada, por decirte un ejemplo exagerado. Pero yo lo había visto a él y yo lloraba porque revivía como propias sus experiencias, que es lo que yo entiendo por fusión emocional, cuando uno revive como propia la experiencia del otro, la sentís como propia y se te cruzan un montón de pensamientos que no son reales digamos. Pero bueno, el puerperio sí... Es un momento de mucho instinto maternal, de conectar con el lado mamífero de la mujer, la madre sabe perfectamente todo viste, es una sabiduría que viene no sé de dónde.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

¡Ay!, como me definiría (piensa). Me definiría como una madre paciente, muy paciente, amorosa, en el sentido de esperar sus tiempos, y entender que él cómo criatura que llegó a este mundo no tiene por qué adaptarse a este mundo acelerado, ellos tienen un tiempo mucho más lento de aprendizaje, de poder interiorizar capaz una cosita que vieron... entonces detenerse, de decir bueno vos me marcas el ritmo, en ese sentido me considero respetuosa. Ser paciente en el sentido de respetarle el ritmo. Me considero una madre joven para este tiempo, con lo que eso significa porque mi vida cambió de un momento para el otro, yo tenía mis actividades, mis amistades por ejemplo organizan para salir a bailar al boliche, y el plan

siempre es ese..., pero bueno uno va quedando un poco afuera pero te vas haciendo de otra gente también.

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si, fui acompañada en el embarazo, desde la semana doce, y después ahora en el puerperio. Ahora voy a ir a una puericultora que es especialista en lactancia y doula, eso también sería acompañamiento. Y bueno el grupo que formamos con las madres, que eso ha sido mi principal sostén. Un grupo que creo R., que es doula, es muy madre. Yo en ella sentí siempre una madre, ¡a mi ella me hizo sanar mi cesárea de una forma! Que la amo... ella en mi vida representa una madre, y yo tengo una mala relación con mi madre, lo mismo que la C. que también es doula. Son mujeres que en mi vida representan como una madre.

- **Hablabas de sanar la cesárea, ¿Cómo es eso?**

Claro, sanar la cesárea en el sentido de que yo me sentía muy frustrada en el sentido de que no lo había logrado, te culpabilizas con la cesárea, eso si, si querías parto vaginal digamos. Yo quería mi parto vaginal, por el hecho de que sea algo natural, no intervenido. Pero bueno también entendí que la cesárea fue una decisión mía, entonces ahí es donde ellas me dicen que la cesárea la decidí yo, y que fue un acto psico mágico porque yo hice un corte real y físico con cuestiones de mi linaje familiar que yo no quiero transferir a mi hijo. Por ejemplo, si bien mi embarazo yo lo transite hermosamente porque yo lo deseaba a mi hijo, cuando quedé embarazada mis padres no me creían, esa fue su reacción, entonces eso ya es una condición para que uno se sienta acompañado o no en ese proceso, pero bueno la tuve a mi hermana que fue como un pilar en el proceso, ella también fue mamá hace poco tiempo, me voy un poco de la pregunta, y bueno ella también muy respetuosa de lo que yo decido... y en el tema de la cesárea yo había decidido que no quería que vayan a la clínica, porque quería que sea un momento íntimo entre el padre de mi hijo yo y el, y cayeron igual. Si no hubiera estado enojada capaz hubiera sido distinto pero bueno, pero yo estaba enojada con ellos, como siempre, como es la relación que tengo con mi madre, una relación donde no hay dialogo, no podemos conversar, y yo como que me vino el embarazo y re necesitaba sanar un montón de cosas y hablar un montón de cosas y ella no quería hablar de nada digamos, entonces yo estaba como enojada y bueno. Después se me pasó dejé que entraran cuando nació S. y lo alzaron lo besaron todo, pero no era lo que yo pretendía. Hay que deconstruir

mucho para criar con respeto viste, sin tampoco que el otro sienta que lo que hizo estaba mal, o sea lo que hiciste conmigo estaba bien y fue lo que pudiste hacer con la información que tenías en ese momento y estuvo bien pero ahora yo quiero hacer otras cosas, respetar viste...

- **¿Cómo definirías o caracterizarías a una doula?**

Como una madre, una madre incansable. Viene a cubrir ese rol.

- **¿Cómo la conociste/ contactaste a las doulas?**

Por mi hermana, ella me paso el contacto porque también tuvo acompañamiento.

- **¿Crees que su acompañamiento tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si, totalmente. O sea la verdad es que les atribuyo mucho de mi bienestar a este grupo que formaron y las puertas que abrieron en mi vida, a mí me han inspirado en mi maternidad, o sea como tener una guía de madre y decir bueno yo quiero seguir sus pasos.

- **¿Consideras que las doulas tienen aspectos negativos o incompletos?**

Desde mi experiencia no, siempre fueron muy amorosas y supliendo en cada momento.

- **¿Podrías caracterizar el modo de acompañar de una doula? Ejemplo**

La palabra, utilizan la palabra, el mimo, la caricia. Eso me parece una forma muy fuerte y poderosa de acompañar que tienen las doulas. Hasta económicamente, me ha pasado que me quebré la otra vez y me vinieron a traer cosas que necesitaba y no aceptaron que se lo pague.

- **De no haber sido acompañada por una doula, ¿quién consideras que hubiese sido la mejor persona para acompañarte?**

Y yo justamente busque esto porque no hubo una persona física concreta que este así tan posicionada. Pero si no hubiese sido mi madre, seguro.

- **¿Crees que la doula te posibilito información o conocimientos que desconocías de la maternidad y la crianza?**

Si si, en el embarazo y en el grupo de crianza que formamos en el puerperio.

- **Si tuvieras que recomendar a otra mamá una doula, ¿qué aspectos resaltarías o por cuales aspectos se la recomendarías?**

Bueno primero vería cuales cosas son las que a esta mamá le resuenan digamos. Y le diría que la doula es una mujer que está formada, que recoge formas, ritos, de culturas ancestrales, de culturas que pudieron prevalecer a lo largo del tiempo, y eso... que depende como una quiera criar, si una quiere criar desde un lugar amoroso y respetuoso seguro que te van a enseñar.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con la doula?**

Y eso depende de cada caso, pueden ser hasta trueques, o según lo que vos puedas o sientas, lo que vos valores. No hay un estándar de dinero. Eso también tiene un significado re grande. Muchas veces nosotros íbamos a las rondas de embarazo y no teníamos plata e íbamos igual.

- **¿Te relacionas con otras mamás que no hayan sido acompañadas por una doula?**

No, de relacionarme si pero con mis amigas que no son madres digamos. Mis amigas madres son de la tribu

- **Contame de la tribu, como se formó, quienes la componen.**

Bueno nuestra tribu tiene un nombre, se llama Crianza en Libertad. Somos todas mujeres, que unas ya nos conocíamos del embarazo y otras se fueron sumando después. Las rondas son reuniones de mujeres con sus hijos, que comparten sus experiencias personales, cada una en la medida que lo desea y lo siente, mucho de hacernos el aguante. La verdad es que para mí ha sido el sostén, la fuerza, el motor, la tribu es incondicional. Siempre hay alguna que está, a veces nos juntamos de a tres otras veces de a cuatro, por ahí no nos vemos todas juntas pero siempre que una necesita alguien de la tribu va a encontrar. Yo una vez le di de mamar a uno de los bebés, porque la madre no estaba, estaba el padre, la madre no llegaba y bebé lloraba y lloraba así que yo le di. Ante una necesidad así sabes que contas con una mujer así, él bebé no comía otra cosa todavía porque era chiquito así que había que darle leche materna. Y bueno, y yo encantada.

- **Bueno, ya estaríamos hasta acá.**

## **7- Datos de la entrevistada**

- Nombre: E.SF
- Edad: 33 años
- Mamá de: C.
- Edad: 5 meses
- Lugar de residencia: Santa Fe, Santa Fe.

La entrevista fue desarrollada en la casa de la entrevistada, un día de tarde donde se encontraba el ambiente tranquilo y agradable, lo cual posibilitó que la entrevista se lleve a cabo de la mejor manera posible.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

### **- ¿La maternidad fue planeada para vos?**

Un poquito si y un poquito no, no era la idea en ese momento pero después ya está (se ríe) digamos que a medias, no sería un sí rotundo, sabíamos que podía ser y que queríamos pero no hubiésemos dicho en ese momento específicamente, pero estuvo bien igual, no pasó nada, no fue tan terrible (se ríe).

### **- ¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Y al principio tuve un poco de miedo por todo lo que implica la maternidad en sí, así que muchas charlas con mi pareja, con mi familia, con mi hermana que ya tiene hijos, así que si un poco de miedo, lo primero fue alegría digamos, pero después me empezó a dar miedo y después bueno volvió a ser alegría, pero como que tuve una etapa así de miedo en el medio sería. Más allá de esa dimensión digamos bien, todo el embarazo súper bien, muy cuidada, muy mimada, mucho siempre por mi pareja, mi familia, muy atentos todos siempre, un embarazo lindo. Y además no tuve yo físicamente más allá de los primeros tres meses que a

mí me dio acidez por ejemplo, pero no síntomas tan fuertes, no tuve que estar en cama o algo así digamos. Re bien.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

Bueno yo quería un parto natural en casa, y era como que sí, quería que sea así, soñaba que iba a ser así, sentía que iba a ser así, y terminó siendo muchas horas en mi casa intentando llegar al parto y terminamos en una cesárea en la clínica digamos, que era todo lo contrario a lo que yo quería, pero creo que también es el aprendizaje del primer embarazo y el primer bebé, que no todo es como uno lo quiere planear y controlar y bajar un poco la ansiedad de cuando uno quiere que algo quiere que sea así y que sea así (se ríe) aceptar también como el universo quiere que sea. Mis expectativas eran esas digamos, que el parto sea en mi casa y no lo fue (se ríe).

- **¿Y me quieres contar un poco cómo fue?**

Y arrancamos un jueves a la mañana, avisamos a la partera y a la doula para que vengan a casa a hacer un control, y nada tenía contracciones ya estaba en trabajo de parto, pero no pasaba a mayores sería. Y después se fueron las chicas, volvieron todo el día, y yo seguí con contracciones todo el día, y me fui a dormir con contracciones, obviamente no pude dormir nada, pero me fui a acostar con contracciones, y me levante al otro día y seguía igual, dilataba muy poquito, bueno estuvimos ahí, y al final fueron como treinta horas de contracciones y llegué a dilatar hasta ocho recién, o sea desde las cuatro de la mañana de un día hasta las diez de la mañana de otro día, recién ahí rompí bolsa, y cuando me hizo el último control la partera antes de decir bueno vamos a la clínica, tenía ocho de dilatación, todavía no llegaba. Además la gordita tenía dos vueltas de cordón, y estaba puesta del lado derecho, y lo ideal es que esté del lado izquierdo, así que como que le iba a costar todavía poder bajar, no estaba ni encajada. Así que bueno, me faltaba mucho tiempo, y yo ya estaba muy exhausta, no daba más de cansancio de tanto tiempo continuo con tanto dolor, así que bueno dije basta no aguanto más y nos fuimos (se ríe), yo ya estaba que me iba a desmayar del cansancio y dije no, me dio miedo eso. Yo creo que si el trabajo de parto hubiese sido más rápido... nada, pienso que el dolor era fuerte pero no era lo peor, lo peor para mí fue la constancia del dolor, digamos la permanencia de tanto tiempo y no poder descansar nada, fue bastante duro.

- **¿Y tu experiencia con la lactancia?**

Mi experiencia la verdad que muy buena en comparación de todo lo que escuche de mis compañeras, o sea yo siento que es buena todavía, sigo amamantándola solo teta y por suerte digamos mi doula también es especialista en lactancia así que ella me iba dando muchos tips y consejos cuando le iba preguntando, al principio creo que los primeros dos meses creo que fueron los más incómodos o duros por así decirlo, que yo creo que no llegaron a ser tan duros como lo que escuché, pero bueno si, me dolían un poco ella se prendía bien pero igual me hacía doler, o sea yo la controlaba y estaba bien prendida la bebé, yo tenía un pecho que era como más delicado que el otro, entonces era de uno perfecto tomaba y el otro siempre me hacía doler hasta que se acomodó de ese también, y si yo tuve que hacer, que se yo, le daba la teta y cuando ella se dormía y yo tenía un ratito me ponía al sol, me ponía una cremita, después también me puse aloe que me calmaba mucho, me tenía que lavar después porque era como muy amargo si ella tomaba así, pero si o sea hice todas las recomendaciones, pero también porque tuve mi pareja que fue un súper apoyo que o sea yo esos primeros meses no hacía nada digamos, o sea lo único que hacía era ocuparme de ponerme al sol con la teta, ponerme la crema, darle la teta, tenerla a upa, que se duerma, y así... y él cocinaba, ordenaba, hacía las compras, o sea súper compañero, y yo creo que eso también sumo a poder atravesar esos momentos que te ponen ansiosa o triste y terminas media sobre cargada. Así que la experiencia de lactancia bien, o sea sentí yo que era algo como que si siempre hubiese dado la teta, o sea no sentía algo raro, no... antes de dar de mamar si pensé que iba a ser como no sé, que raro que una persona, aunque sea tu bebé te esté tomando la teta (se ríe), me lo imaginaba como algo más allá de lo natural que es, que raro iba a ser sentirlo, y no... no lo sentí para nada raro, lo sentí como lo más natural del mundo y como si fuese algo que hice toda mi vida, no sé, lo sentí súper instintivo y natural, y me re gustó y me re gusta dar la teta es como algo que más allá que por ahí me cansa por la demanda constante que es en sí, pero me encanta digamos, es una cosa media contradictoria, pero si, es lindo y hasta yo cuando ella toma la teta me puedo dormir yo, como que se relaja ella y me relajo yo, así que bueno, re bien (se ríe).

- **¿Y cómo te sentís con respecto al puerperio?**

Y yo creo que bien, había que preguntarle a mi novio que dice (se ríe), como se ve de afuera, pero bien, si yo me pedí más tiempo para quedarme con ella, yo recién arranco a trabajar ahora en dos semanas, que para mí era importante poder quedarme más tiempo con ella, entonces hicimos un esfuerzo, un ahorro previo todo para poder... estos tres meses que yo no cobre sueldo, porque pedí sin goce de sueldo ya que no podía pedir de otra forma, y bueno hicimos todo eso para poder hacerlo, y bien. Lo que si en todo este tiempo que yo no trabajaba y estaba sola acá en mi casa y todo el mundo que trabaja que va acá, que va allá, que que se yo, tenía la sensación de estar desencajada de lugar, como que todo el mundo sigue su vida y obviamente está perfecto pero yo me sentí varias veces a lo largo de esto, me sentía sola, más allá de que está tu familia y todo pero te sentís a parte del mundo, no sé, porque todo mi entorno hasta ese momento era un entorno que no sé, salíamos a la noche a cenar, íbamos a un bar, no sé, no era un entorno tan de juntarme a tomar mate a la tarde, más que los fines de semana, entonces en la semana yo... mi marido se iba a trabajar y yo estaba sola acá todo el día, y bueno por ahí venía mi hermana o una amiga que justo ese día no trabajaba pero si no, era como que estaba media sola, bah no sola porque estaba con la bebé pero por ahí llega un punto que de tanto hablar con la bebé uno se siente un poco raro (se ríe) a mí me pasaba eso, o sea que se yo llega un punto que necesitas como un feedback distinto (se ríe), pero bueno eso me pasó. Y ahora es como que ya voy a arrancar a trabajar y ya eso va a pasar, así que después de un par de veces que me sentí así como que me replanteaba y decía “no, para que me estoy preocupando por eso, disfruto de este momento con la gorda y ya” entonces cuando me ponía en esta otra postura de disfrutar el momento con ella listo, se me pasaba esa sensación de sentirme un poco sola digamos, pero bueno, además es como que el mundo es como que, toda la gente trabaja mañana y tarde o la mayoría que yo conozco, mi entorno es la facultad más que nada, donde trabajo y algunas amigas que me han quedado de la vida pero la mayoría trabaja entonces es difícil.

- **¿Y no tenes amigas que sean mamás también o que estén en la misma situación?**

Si pero también trabajan ya, o sea yo soy del grupo de las mamás que armamos de ahí de “Tinku” donde yo fui a hacer el curso de pre parto y todo eso, quedamos un grupo pero ellas ya arrancaron a trabajar, yo soy la única que me pedí más tiempo, entonces como que al

principio si nos juntábamos más que se yo, y después ya quede sola porque el resto ya arranco a trabajar normal, y no se puede, es más difícil. Además yo soy media quedada en el sentido de que no me animo mucho a moverme mucho en el auto con la bebé y eso me limita un poco, o sea prefiero irme en colectivo digamos, no tengo drama de andar en cole, o sea desde que ella tiene un mes ando en colectivo con ella pero por ahí eso te limita un poco más los horarios, o a donde quieres llegar que colectivo tenes y que se yo, y si el día está muy horrible para sacarla a ella, como que por ahora tengo ese tipo de consideraciones, quizá más adelante ya no me preocupe mucho pero todavía me preocupa mucho porque es chiquita.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Que podría decir de mí misma... soy bastante hincha pelota (se ríe), soy muy pegota con la gorda, y si como que muy no sé, si alguien la tiene upa es como que estoy ahí mirando que no se le caiga, un poco paranoica en ese sentido, no sabría cómo definir, pero si como muy prestándole atención todo el tiempo, lo cual hace que por ahí me cueste un poco esto de decir “bueno ahora arranco a trabajar y la voy a dejar con mi familia” que me encanta que se pueda quedar con los abuelos y todo porque la verdad me parece lo más sano digamos que este con su familia, por ahí no se puede, pero en mi caso que se puede estoy re contenta de que se pueda, pero igual, no me gusta que llore, que este mal, que esté triste, no sé... por ahí si pasamos una mala noche que no sé, estuvo inquieta a la noche, mi novio se la trae a la cocina mientras él prepara el mate o algo, y yo me quedo durmiendo un ratito... pero si la escucho que está quejándose no puedo dormir, o sea no es que puedo decir bueno duermo estos quince minutos así...no, no puedo, no puedo si la escucho quejarse, es imposible (se ríe).

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Sí, o sea en el pre parto, los últimos dos meses del embarazo, y después hasta todavía digamos, yo le escribo a mi doula y ella siempre está ahí atenta y me responde súper amorosa y todo. Y después bueno, en el trabajo de parto.

- **¿Cómo la conociste o la contactaste?**

Yo fui a una charla que había... estábamos embarazados hace cuatro meses recién, y justo había una charla sobre lactancia y que se yo y fuimos con mi pareja porque dijimos bueno vamos a ver qué onda, éramos los únicos dos que estábamos ese día en la charla (se ríe), encima que no teníamos bebé todavía, nada que ver, nos terminamos hablando de cualquier otra cosa con las chicas, y ahí conocí a la doula y a la partera, que era el equipo que daba la charla, y nos cayeron re bien, su forma de ser y de pensar el parto y la maternidad, entonces nos re enganchamos.

- **Podrías ejemplificar de cómo te acompañó la doula**

En el pre parto por ejemplo nos reuníamos una vez por semana más o menos y conversábamos sobre qué cosas pensábamos, sobre qué cosas queríamos para un nacimiento, sobre que ideologías teníamos, que ideales, para que nos conozca bien y sepa que decisiones tomaríamos en caso de que nosotros estemos como muy volados en el momento del parto, y así que bueno, charlábamos mucho, eran como juntadas a tomar mate pero con ese tipo de dinámica de hablar de cosas que queríamos para el momento del nacimiento tipo como un pre contrato de armar lo que queríamos para ese momento. Y después bueno ella y la partera me decían que ejercicios podía hacer, con la pelota y esas cosas. En el momento del parto estuvieron físicamente ahí fuertemente, en un momento yo estaba intentando pujar, porque una vez que rompo bolsa no estaba muy segura si tenía necesidad de pujo o no, cosa que después yo pensándolo racionalmente digo si está esa sensación está, por lo que te dicen es como muy fuerte como que no lo podes evitar, y yo la verdad es como que no tenía esa sensación, pero bueno... como en mi cabeza y mi ansiedad era querer que nazca ya la bebé porque tantas horas que venía era como bueno quiero pujar y que salga (se ríe), creo yo ¿no?, pero bueno si me acuerdo de un momento muy fuerte de que estaba yo con las piernas así levantadas y estaban de un lado mi pareja y del otro lado la doula y yo agarrándome de ellos así tratando de hacer fuerza digamos para pujar, ese momento se me viene siempre, y después sí, nos acompañaron hasta la clinica, nos dejaron toda la casa ordenada, y después vino la doula varias veces cada vez que yo la necesite digamos vino, me mostraba si estaba bien la prendida o no, cuando está muy ansiosa la bebé podes hacer esto o aquello, como que te da algunos consejos, su acompañamiento no es que terminó el día del parto, sino que después

también. Y después más adelante hicimos un encuentro con ellas y otros chicos que también habían estado con ellas en sus nacimientos e hicimos una reunión para hacer un cierre de los nacimientos. Re lindo, a mí el acompañamiento me gustó mucho.

- **Entonces, ¿se podría decir que su acompañamiento tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si

- **¿Y crees que hubiese sido distinto si no hubiese estado?**

Yo creo que si no hubiese estado ella hubiese buscado otra persona que cumpla este rol de alguna forma digamos, quizá hubiese tenido mucho más cerca a mi hermana que para mí es como una especie de doula personal digamos (se ríe) pero sí, creo que hubiese sido distinto sobre todo en el momento del trabajo de parto, ahí sí o sí que no esté ni la partera ni la doula no sé, creo que me hubiese asustado un poco más, pero no sé, tampoco creo que hubiese sido imposible sin ellas porque se supone que estamos listos para hacerlo y de alguna forma u otra el cuerpo te diría que hacer, pero si me aprecio lindo tenerlas, fue un impacto positivo,.

- **¿Cómo podrías definir o caracterizar a una doula?**

Para mí es una persona muy amorosa, muy empáticas, muy respetuosas de lo que uno crea que es lo importante para tu maternidad, sobre todo eso mucho respeto y amorosidad, creo que serían las palabras principales. Y mucha información también te dan, y sin juzgarte, por eso digo lo del respeto, porque sin juzgarte te brindan mucha información y vos decidís que hacer con eso digamos, pero te dan toda la información que por ahí uno no tiene toda, sacas un puchito de acá, un puchito de allá, y a veces te cuesta encontrar a alguien que te de todas las respuestas y así sin juzgar y respetando tu decisión al fin y al cabo.

- **Claro, o sea vos crees que ella te brindo conocimientos que vos desconocías**

Si, nosotros cuando fuimos a esa charla de lactancia con mi pareja, ya empezamos a leer libros antes, o sea nos enteramos que estábamos embarazados y dijimos “libros, libros” (se ríe),y bueno entonces nos pusimos a leer algunos libros que nos habían recomendado, y cuando fuimos a la charla nos decían como que sabíamos un montón, porque nos habíamos puesto a leer un montón de libros que justo coincidían con su filosofía, y con la nuestra

también obvio porque eso es lo que nos había gustado. Así que no es que no estábamos informado con mi pareja, pero es otra forma de informar, no sé, es como que no es lo mismo, es más cercano que un libro, te parece más real todavía, o sea lo del libro te parece real porque si, lo escribí tal que investigo y que se yo, pero cuando te lo dice alguien que te lo cuenta con una experiencia que le paso o que lo vio es más fuerte todavía, es distinto.

- **¿Tendrías algún aspecto incompleto o negativo a considerar de tu experiencia con la doula?**

Déjame que lo piense (pasan segundos)... no me surge así algo rápidamente, si me quedo pensando quizá se me ocurre algo más adelante, pero por ahora no, porque tampoco no sé... porque esto es lo que brinda una doula y como que no sé qué más podría brindarme, como que no tengo con que compararlo digamos, como que no hay para mí un punto de comparación, como que es así y es lo que hay para dar y uno lo acepta o no, no sé. Si podría decir si hubiesen sido irrespetuosas, o no sé, si me hubiese sentido juzgada te diría ¡ay no, no me gustó esto o lo otro!, pero no sentí eso yo, esas podrían ser criticas pero no las tuve, no sé, no tengo algo puntual que no me gustó.

- **Si tuvieras que recomendarle una doula a otra mujer, ¿por qué aspectos se la recomendarías?**

Por lo que te decía antes digamos, porque es muy amorosa, muy respetuosa, y es una mujer, para mí, muy valiente, como que además de ser madre, bueno en este caso ella tenía cuatro hijas, es madre, doula, muy respetuosa para decirte las cosas, al mismo tiempo va al grano digamos, no es que da vueltas sobre un tema sino que frontal, asertiva digamos. Yo la recomendaría porque me sentí muy cómoda con ella.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica en el trabajo de la doula?**

Yo a eso lo hable directamente con la partera porque ella era como la jefa del equipo, una cosa así, en mi caso digamos nosotros le pagamos cinco mil pesos del acompañamiento en total, desde antes hasta después, que para mí es como re poco lo que se les paga, porque es un acompañamiento re lindo y la verdad es que le ponen mucho el cuerpo a todo lo que hacen de estar presente, de venir, de reunirse con una, en mi caso ella venia de Rincón, o sea venía

de lejos para reunirse y no tenía problema digamos, entonces la verdad que re bien, nosotros le decíamos si queríamos que vayamos y no... ellas súper dispuestas siempre.

- **¿Crees que la doula te facilitó nuevos vínculos en tu vida?**

No sé si nuevos vínculos, yo hice mi curso de pre parto en Tinkunaco y con la doula me contacte con ella nomas y la partera, pero por el otro lado en Tinkunaco donde hice todo el curso de pre parto si digamos, armamos todo un grupo de madres y padres y bebés nuevos, y estuvo bueno, justo como que estuve en dos lugares que quizá hubiesen provisto de lo mismo pero no se dio.

- **Bueno, ya estaríamos. Eso sería, muchas gracias.**

No, de nada.

### **8- Datos de la entrevistada**

- Nombre: E.
- Edad: 33 años
- Mamá de: M. 7 años y L.11 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue llevada a cabo en la casa de la entrevistada, me invitó a compartir mates y sentarnos en el living ya que la bebe dormía en la habitación contigua, para escucharla por si despertaba. Fue una entrevista fluida y bien sostenida.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

Te hablo del primero o del segundo?

- **Vamos a hablar siempre de la más chiquita**

Si, fue planificada y buscada.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Hermoso, hermoso porque bueno como fue todo planificado tuve un embarazo re lindo y re disfrutado en casi todas sus etapas, y tuve un embarazo super sano, tranquilo entre lo que yo puedo estar tranquila porque soy una persona muy ansiosa, pero si fue un embarazo re lindo.

- **¿Qué expectativas tenias sobre el nacimiento?**

Bueno yo sufrí violencia obstétrica con el primero, entonces las expectativas que tenía era tener un parto respetado mínimamente, yo no quería parto domiciliario porque soy muy miedosa, pero si quería tener un equipo que me permita a mi ser parte de mi propio parto, como no me pasó la vez anterior que... me indujeron, me rompieron la bolsa, me hicieron episiotomía, no me dejaron elegir la posición, en las marcas de la violencia obstétrica todas (se ríe). Y entonces en este caso, si yo desde el principio supe lo que quería, yo cambie de ginecóloga, también buscando eso, y después termine cambiando también, porque no me garantizaban que me iban a respetar el parto como yo quería. Así que la expectativa que tenía era de poder parir yo, no como la vez anterior que me lo sacaron digamos, si bien fue un parto vaginal prácticamente fue una cesárea porque yo como que casi no pude elegir que hacer. Así que como fue todo tan planificado también estaba planificado eso, poder rodearme de un equipo que me respete. Como que si hubiera que pedir eso todavía, el hecho de pedir que te respeten.

- **¿Y cómo estaba conformado este equipo?**

Fue así al principio yo me hacía atender con una ginecóloga hasta la semana treinta, bastante, casi todo el embarazo me lo controló ella, como iba todo bien eran las consultas habituales de control, pero cuando llegó el momento de hablar del parto ahí fue cuando yo me empecé a juntar con la doula, porque yo no sabía bien cuál era la función de la doula, si bien yo tengo mucha participación en las redes sociales y siempre preguntaba como cosas, y yo la tenía a ella en facebook porque me la habían recomendado una vez para una entrevista por mi laburo, y entonces ella me escribe y me dice si quieres nos juntamos y lo charlamos. Entonces en ese primer encuentro ella me preguntó si yo había hablado del parto con la ginecóloga y yo le dije que no había llegado a esa parte pero que en la próxima consulta se lo iba a plantear... bueno me dice, fijate, planteale que es lo que vos quieres, cuáles son tus expectativas haber que te dice. Y cuando le dije que yo

queria un parto respetado que no queria un parto intervenido, que me habia pasado eso con el embarazo anterior me dijo “bueno si a veces vienen con ideas medias raras” onda ¿que? Quería parir tranquila nomas.. “los que sabemos somos nosotros, los medicos tenemos que tomar desiciones”, y no me gustó, no me gustó para nada, ya salí de ahí diciendo que con ella no vuelvo mas. Entonces mi doula me recomendo otro medico, que ella ya habia laburado con él, que era uno de los pocos que aca en Paraná está trabajando con parto respetado, y aparte yo queria médico, yo es como que necesito la seguridad, porque soy muy insegura muy ansiosa y sentia que no iba a poder sino. Y bueno semana treinta cambié de ginecologo, y con este doctor todo mas que bien, porque aparte le conte todo y me dijo “yo voy a estar ahí, acompañandote, si hay que intervenir voy a intervenir pero siempre te voy a consultar, te voy a ir avisando todo” que era lo que yo necesitaba, saber que si se necesitaba intervencion iba a haber alguien idoneo ahí, y bueno, y la partera también yo cuando fui a hacer el curso tambien le plantie eso y tambien me la habian nombrado como una de las que hace mucho viene peleando por los partos respetados digamos, asi que por suerte si me pude hacer de ese equipo que yo necesitaba.

- **¿Cómo fue el nacimiento?**

Fue cansador (se ríe) yo estaba muy nerviosa asi que estuve en mucho tiempo de trabajo de parto, y a lo ultimo estaba ya muy cansada e incluso todavia me acuerdo y me rio porque en un momento la miro a la partera y le digo “ya fue haganme una cesarea” (se ríe nuevamente), pero porque estaba re cansada. Pero fue hermoso, fue maravilloso. Al tener la posibilidad de poder comparar ambos partos, la posibilidad de ser parte del parto, de haber hecho todo el trabajo y de que me hayan acompañado y contenido ese momento y el hecho de haberlo hecho yo, si bien obviamente me ayudaron, pero fue hermoso. Esa noche no dormí, L. nació a las once y media de la noche y yo estuve toda la noche despierta, y entraban las enfermeras a cada rato, esa es la parte fea de parir en una clinica, que te rompen las pelotas (se ríe). No sé, fue re loco.. yo en el primero habia quedado como shockeada, incluso me habia costado un montón vincularme con el bebé porque fue todo tan... intervenido... que cuando yo me quise acordar estaba en la pieza con un bebé al lado y despues vino una enfermera diciendo “¡tenes que prenderlo de la teta!” y con la gorda no, yo habia pedido obviamente que me la den enseguida, el médico dejo que el cordon deje de latir antes de cortarlo y mientras tanto yo la tuve ahí, la quise prender de la teta pero la gorda estaba agotada asi que no pude hacerlo

ahí pero si despues en la habitacion. Asi que fue una cosa espectacular para mi, lo unico que no me gusto es que fue muy largo el trabajo de parto pero despues todo lo otro fue lo que yo queria digamos, asi que estaba feliz, agotada pero feliz.

- **¿Y cómo es tu experiencia con la lactancia?**

Mi experiencia con la lactancia, bien. A mi me pegó medio mal despues del parto, no sé como que me agarró un miedo como que no iba a poder darle la teta, si bien ella se prendia y todo, de una, de la otra no, y cuando la lleve al pediatra al segundo control me dijo que no habia aumentado de peso, y me dice “¿se esta alimentando bien?”, “¿le estas dando cada tanto tiempo?”, y no sé le digo ¡no lo tengo controlado simplemente le doy! Y me dijo y bueno vamos a ver porque en esta etapa es muy necesario que no bajen de peso capaz que por ahí es necesario darle formula como para que aumente, y a mi me entro todo una cosa de que no voy a poder, no sirvo para nada, ¡como no voy a poder hacer algo tan basico como darle la teta! Y me agarro una mastitis importante, y ahí me acompañó mi doula y la partera que vinieron aca me enseñaron como sacarme, me hizo masajes, me hizo ver las estrellas porque tenia leche encapsulada y entre las dos me super tranquilizaron en cuanto a que no me deje influenciar. Yo como que me propuse tener un parto respetado, lactancia exclusiva, y la nena tenia una semana y se me presentaban conflictos con eso, era como la peor... pero despues de que pasó la mastitis y que yo relaje tambien, fluyó. Lo que si, nunca se prendió de la teta izquierda, lo intentaba pero no, asi que por una cuestion de comodidad y para que ella no llore, la prendia siempre de la derecha, hasta ahora, tiene once meses y siempre tomó una sola teta. Con el otro me pasó lo mismo, porque yo tengo los pezones invertidos y M. pudo mas o menos formar el de la derecha pero el de la izquierda no pudo nunca, y con L. ese ya estaba como mas formado, si bien despues se volvió a invertir ella lo saco rapidamente pero el otro no, asi que parece que hay una cuestion fisica ahí que no se puede invertir el pezon, no se. Asi que bueno, tenemos once meses de lactancia exclusiva con una sola teta (se ríe). Pero asi que bien, la experiencia bien, con lo cansador y todo que es la lactancia exclusiva, yo me pude tomar una licencia extendida o sea que hasta los cinco meses de la gorda yo estuve aca, cuando tuve que volver a trabajar, y todavia cuando tengo que ir a trabajar es como un tema, ahora ella está más grande y come otras cosas entonces se la puede entretener un poco más, porque no toma formula, con el otro si me pasó, que a los cinco meses yo estaba así (gesto que hace entender delgadez), y ahí si, le tuve que reforzar un poco pero porque yo

no estaba bien, yo no me sentía bien, estaba como super flaca y él estaba permanentemente prendido de la teta y dije no, me está consumiendo esta criatura (se ríe) así que con L. la lleve un poco mejor.

- **¿Y en el puerperio, como te sentís?**

Y al principio me pegó mal. Yo perdí mi mamá hace dos años, entonces como que se junto todo ahí, la falta de mi mamá, el duelo hecho a los ponchazos, el sueño que yo tenía los primeros dos meses, hicieron así como un combo medio explosivo y estaba bastante triste, incluso fui a un control con el ginecologo y me largué a llorar como sin explicación aparente, y empecé terapia con una psicóloga, que después deje, cuando me sentí mejor no fui más. Pero al principio me había pegado, como que no quería ver a nadie, y venía gente y yo estaba con una cara de “ya se van?” (se ríe), para mí fue raro y era incomodo porque yo no soy así, soy todo lo contrario, y era como una situación que me incomodaba. Yo necesito como que estar con gente todo el tiempo, siempre rodeada de amigos, amigas y que se yo, y era como todo una situación extraña no querer que venga nadie. Y después... me fui rodeando que ya había arrancado durante el embarazo, a acercarme a otras madres, porque a mí lo que me pasaba, y también que creo que es lo que nos pasa a muchas, es que no estamos acostumbradas a estar rodeadas de otras madres que están en la misma situación. Yo por ejemplo vivo acá, pero no soy de acá, y mis amigas de acá que son mis amigas de la facu, no son madres todavía, entonces yo por ahí tenía como una maternidad media solitaria, con el otro, con M., entonces acá me fui acercando a otras mujeres que tienen hijos como para sentirme más contenida, más en esa idea de la tribu, más de poder compartir.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Bastante obsesiva (se ríe). No sé como me definiría, creo que me encanta ser mamá, es una de las cosas que si bien el primero no lo planifique, creo que soy una mamá avocada a la maternidad, porque estoy todo el tiempo como encima de brindarles herramientas para que sean libres, no sé, pero es como que lo primero que me sale es que soy una buena mamá, con todos los errores que una puede tener dentro de la vida misma, a parte si hay una de las cosas que me define es la maternidad, a mí me acentó en un montón de cosas o de por ahí mambos y dramas que yo tenía, es como que la maternidad me vino a ordenar y dar la firmeza que yo

por ahí antes no tenía, es como que esto es lo que soy, soy madre, después un montón de otras cosas, pero principalmente madre.

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si, mi encuentro con la doula empezó quizás a las veinticinco semanas, y fue una casualidad el encuentro no es que yo sabía ni fui en búsqueda de ... yo había leído sobre las doulas pero así, me sonaba el término de mujeres que acompañan embarazos pero no sabía nada, sabía eso que eran mujeres que acompañan a otras en sus procesos de embarazo pero no sabía si eso era un trabajo o un servicio o que, y esta chica que me escribió también fue como que nos juntamos y que venga y me cuente de que se trata porque yo no sabía. Así que.... Bueno fue para mí maravilloso, creo que todo lo que se pudo lograr de lo que yo quería fue gracias al asesoramiento y al acompañamiento de ella, porque yo sino no sabía por dónde arrancar, es como que también me di cuenta de un montón de cosas que quería y que necesitaba a partir de la llegada de ella, me sirvió mucho para ordenar, para priorizar, para entender un montón de cosas, un montón de procesos.

- **Claro, podrías decir que te brindó conocimientos que vos desconocías de la maternidad por ejemplo**

Si, si si. Si, a parte sobre todo me ayudó también a confiar en mí, y a relajarme y entender que yo iba a poder, porque yo soy muy insegura, entonces es como que me parecía que nada de lo que yo quería, o sea yo tenía miedo de no lograrlo.. era como que “yo quiero un parto respetado pero seguro que no voy a poder, que no voy a poder decir”, y ella es como que me brindó la confianza y la seguridad que yo necesitaba de que iba a poder decir, y que iba a poder decidir, de que iba a poder y de que mi cuerpo iba a poder, porque yo como que estaba no paralizada pero si...con miedo. Y fue así como que gracias a ella, si bien mi marido era re compañero y acompañó todo lo que pudo pero los procesos internos y femeninos no sabía como contener por ahí las angustias o esas cosas que nos pasan a las embarazadas.

- **Entonces, ¿podrías decir que su acompañamiento tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si, cien por ciento.

- **Y.. ¿crees que hubiese sido diferente si no hubieses estado acompañada?**

Cien por ciento (se ríe). Me cuesta mucho imaginarme como hubiese sido si ella no estaba. A nosotros en realidad porque mi compañero estuvo siempre también, en los encuentros, y en todo el proceso siempre estuvimos los dos, así que el parto fue como de los tres. Estuvo buenísimo, porque me sentí super contenida todo el tiempo, si bien obviamente dentro del trabajo de parto tenía como mis momentos de crisis, ella estuvo siempre ahí acompañando, y abrazando y haciendo masajes y para mí fue... y en este proceso en el que yo estaba de duelo y de necesitar a mi mamá fue como una mamá que yo necesitaba en ese momento.

- **¿Podrías ejemplificar algún modo de accionar de la doula en tu experiencia?**

Para mí fue muy importante el tema del contacto, yo por ahí tengo como un tema con él, no se como que me cuesta mucho entrar en confianza o dejar que me... y con ella fue como una cosa automática de dejar...me, es como una barrera que no estaba, que está siempre en mí con la gente.. entonces por ejemplo ella me acariciaba, me tocaba la panza, me hacía masajes, no sé a parte yo lo recuerdo como una cosa muy fuerte o muy linda porque yo no permito que la gente haga eso conmigo, entonces fue como una conexión ahí que estaba re buena, y durante el trabajo de parto todo el tiempo, eran masajes, caricias, cosas que para mí fueron muy necesarias y me transmitían mucha tranquilidad, seguridad, no sé. Eso es lo que más me acuerdo.

- **¿Qué aspectos podrías considerar como negativos o incompletos de tu experiencia con la doula?**

¡Ay creo que no tengo! (se ríe), no no... espera que lo pienso.. (pasan como diez segundos) no, no sé, no registre nada negativo, supongo que también como yo no tenía como expectativas con respecto a la doula fue como todo positivo, quizá si yo hubiese buscado una doula, o estado más en el tema respecto del para qué o el por qué, pero no... esto fue como una hermosa casualidad que vino a convertir todo en algo lindo. No había una expectativa puesta respecto de la doula tiene que hacer tal o cual cosa, para mí fue todo nuevo y todo maravilloso.

- **¿Cómo definirías a una doula?**

Creo que lo dije antes sin pensarlo, creo que es como una mamá, pero no como tu mamá, como lo que uno proyecta de una mamá, es alguien que te brinda una contención, un acompañamiento, una contención, confianza, un amor... o por lo menos así lo sentí yo, no solo por el hecho de no haber tenido a mi mamá, porque en el parto anterior la tenía y no es... o sea yo siento que la doula es la mamá que yo necesitaba respecto de esa energía maternal en realidad, es la posibilidad de sentirte segura, de sentirte contenida, escuchada, no sé... como una mamá ideal sería, una cosa así.

- **Si tuvieras que recomendar a otra mamá a una doula, ¿Por qué se la recomendarías?**

Porque creo que a las mujeres nos han sacado esa sabiduría o ese poder de ser conscientes de nuestro propio proceso... y en eso nos convirtieron en vulnerables, creo que el embarazo es un estado de vulnerabilidad donde todos opinan todos se meten, todos te dicen como tienes que hacer... y la recomiendo por eso, porque creo que la doula tiene el saber que nunca nos deberían haber arrebatado, que todas las mujeres tendríamos que estar conscientes y tener ese saber que en realidad lo tenemos, pero como que está olvidado, como que está tapado. Yo la recomiendo, incluso en los embarazos de mis amigas es como que les digo ¡acompañate!, porque está re bueno conectarse con eso, me parece que es muy emponderante que si podemos, que si tenemos ese poder, y por ahí no nos damos cuenta, entonces creo que la doula viene a canalizar eso, a sacar a la luz eso que está, porque para mí está, en el inconsciente, así que si... la recomiendo a la figura, yo obviamente recomiendo a mi doula porque para mí es lo más del amor, pero el servicio de la doula en general porque me parece que es emponderante.

- **¿Crees que la doula te facilitó nuevos vínculos o espacios en tu vida?**

Si, sobre todo por esto que te decía recién del emponderarse, creo que me cambió también la visión de mí misma, como un servicio extra digamos. Al haberme ayudado a que yo sea parte del proceso, al haberme brindado la posibilidad de darme cuenta de que se podía, a mí me cambió la vida, no solo el parto, y esa parte de mi vida, del embarazo... es como que me dio una herramienta para siempre, de darme cuenta que puedo. Y respecto de los espacios si, me abrió un mundo que yo desconocía, respecto del conocimiento, de la etapa tanto del embarazo

como del puerperio, yo por ejemplo del puerperio no sabia nada, relacionaba el puerperio con la cuarentena, que es una informacion que me parece vital, que me parece fundamental, entonces me encontré yo acompañando a otras mujeres en mi misma situacion explicandoles, o tratando de acompañar en ese proceso que es super movilizante... yo no sé como lo pase con el anterior o quizá como lo desconocia hubo un monton de cosas que yo no pude poner en palabras porque no sabia que es lo que me pasaba, y entonces si me abrio nuevos vinculos o nuevos espacios respecto de tener este tipo de conversaciones que son fundamentales, yo creo que ninguna mujer deberia no saber que existe una etapa que se llama puerperio y que es tan fuerte.

- **¿Podrias relacionarlo con la experiencia con tu otro hijo que no fuiste acompañada?**

Fue absolutamente distinta, absolutamente distinta, y cambió en todo lo positivo que yo creo que puede cambiar una cosa así. Con el primero yo me sentí no sé si vulnerable, no sé si sola, pero sí manejada, y yo lo registre recién cuando me embaracé de ella, yo ni siquiera había registrado toda la violencia que había tenido el otro parto, yo para mí fue ¡“ay no, fue rapidismo!” si ciertamente fue rapidismo, tan rápido que no pude ser parte del proceso, pero estuve seis años diciendo “no, yo tuve un parto re bien, hice dos fuerzas y lo saqué”, lo único que no me había gustado es que me habían cortado pero porque me costó un montón recuperarme de eso, me dolían mucho los puntos de la episiotomía. Pero yo no había tomado el verdadero sentido hasta que quedé embarazada de ella, es como que recupere todo eso y dije no no estuvo bueno lo que paso, es como que se reveló ahí, yo no lo había registrado, incluso yo seguí yendo con esta ginecóloga todo el periodo después hasta que decidí tener otro hijo, seguí yendo con ella, como que tampoco me hacía ruido digamos, e incluso había cosas que me molestaban de sus prácticas y de sus modos, y gracias a la doula y a la información, y al ser más conciente, aprendí a ser conciente de un montón de violencias que naturalizamos no solo en el parto, sino en general, o la palabra del médico por sobre todas las cosas, dejando de lado el instinto y... no sé. Me pasó que también gracias al acompañamiento de ella y el empoderamiento que me dio, si bien me dio mastitis y todo cuando el tipo me dijo que no estaba aumentando de peso porque el “pediatra es palabra santa”, y yo cambié de pediatra, que yo antes no me lo hubiese cuestionado nunca, si el pediatra decía hay que darle fórmula hay que darle fórmula, no sé me hubiese ocurrido

cuestionar. Creo que es como un extra eso no, por ahí tener ese registro. Así que con respecto al parto y al embarazo anterior todo, todo diferente, y también me ayudó a sanar un poco, porque yo al haber recuperado el parto anterior en el embarazo de ella, es como que me enoje a destiempo, como que lo registre ahí y me enoje para atrás.. con “como deje que pase todo esto?” y bueno después me di cuenta que no podía hacer nada con eso y sirvió para también amigarme con eso, porque yo no me había dado cuenta, incluso no me había dado cuenta de como el parto me afectó el vínculo con el al principio, y nunca lo había dicho y también como que me había quedado no sé.. me costó vincularme al principio, era como “hay un extraño ahí” (se ríe), y tampoco tenía con quien hablar y era como raro y no me animaba aparte, encima primeriza... si bien no era una pibita porque ya tenía veintiseis años era como no.. no se me hubiese ocurrido decirle a nadie “che no se que me pasa pero no estoy queriendo estar con este pibe” y me pasaba y me sentía super mal, pensaba que tenía depresión post parto, y en realidad después me pude dar cuenta que también era no se si un proceso lógico pero teniendo en cuenta todo lo que pasó y toda esa intervención llevaron a que a mi me pase eso. Con ella (se refiere a su bebé) fue automático, ella nació y yo la agarré y la tuve agarrada todo el tiempo y ya durmí pegada a mí desde esa primera noche y fue ese amor a primera vista que tanto dicen cuando lees.. (se ríe). También supongo que al ella ser mujer hay una conexión diferente pero no sé si tiene que ver con eso o es que fue todo tan conciente y tan deseado y tan planificado que convirtió todo en amor.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con la doula?**

En nuestro caso ella nos planteó, que ella había puesto un precio, que no sabía mucho como se cobraba, que lo había hecho gratis un montón de tiempo y que había terminado poniendo un precio porque ella se capacitó y se formó y todo y le parecía que era lo que estaba bien, pero nos dijo ese es el precio que yo tengo por encuentro y después lo vamos manejando, lo van manejando como a ustedes les parezca. No planteamos encuentros fijos, cuando nosotros queríamos le avisábamos y si ella podía venir, y si podíamos pagar le pagábamos y sino no, nosotros igual siempre le pagamos porque nosotros entendimos que era un servicio super valioso y teníamos la posibilidad de pagarle y nos parecía importante que ella lo sepa también, queremos que nosotros queremos que vos nos acompañes, queremos que vos estes acá, y queremos pagarte lo que haya que pagarte. En general nos vimos una vez a la semana, a veces no daban los tiempos o no había necesidad entonces era no esta semana no, pero en

general yo siempre queria que ella venga porque siempre tenia cosas para hablar, y despues el acompañamiento en el parto ella nos dijo que cobraba mil y nosotros le dimos dos mi, y si teniamos más le dabamos más, porque fue todo para nosotros. Si hablamos un monton de veces de como se monetizaba ese saber o ese serivicio, tambien porque nosotros somos profesionales y entendemos que... mi marido tambien es docente, somos comunicadores sociales, y entendemos, todo el tiempo nos plantemaos ese tipo de cosas, e incluso lo elitista o el privilegio que significa poder pagar, la importancia de poder... me encantaria yo formarme como doula para poder acompañar a las personas que no saben ni que existe el doulaje.

- **¿Te relacionas con otras mamás que no hayan sido acompañadas por doulas?**

Si

- **¿Y crees que sus experiencias fueron distintas a las tuyas?**

Si, tengo mi grupo de amigas de la secundaria, que no son de acá, es como que no registran los procesos. Yo siempre trato de no juzgar, o de acompañar desde mi lugar, o contar mi experiencia pero nunca juzgar la experiencia del otro, pero me ha pasado o mis hermanas por ejemplo que tambien son mamás, es como que... por ejemplo mi hermana mas grande que tiene dos hijos tuvo cesarea con el primero y eligio cesarea con el segundo, y una de mis amigas tambien, y bueno nada para mi es como que te estas perdiendo como toda una cosa muy maravillosa de poder ser parte de eso,y bueno, yo soy de San José y entonces ahora que yo fui acompañada por una doula y tengo una amiga que esta embarazada me decia que lastima que aca no hay, porque a mi me encantaria... porque claro yo siempre les hablaba de lo bueno que estuvo para mi. Bueno tampoco es que, yo ahora al haber tenido la experiencia empece a encontrar un monton de gente que se esta preparando o que se está capacitando, pero me parece que todavia es reducido la cantidad de gente que conoce y que sabe de las doulas digamos, me parece que es una información que es reducida a un grupo pequeño.

- **¿Si no hubieses tenido la posibilidad de tener una doula, a quien hubieses elegido para que te acompañe?**

Lo hubiese hecho con mi compañero como en el anterior, pero no... no porque ni siquiera si hubiese estado mi mamá o mi hermana, creo que con nadie tengo ese tipo de vinculo asi que

me hubiese sentido segura y acompañada, creo que no hubiese elegido a nadie, ni amigas no... creo que por eso es tan fuerte y tan maravilloso para mi, lo hubiese hecho sola supongo.

- **Bueno, ya estaríamos. Te agradezco**

### **9- Datos de la entrevistada**

- Nombre: G.
- Edad: 27 años
- Mamá de: L.
- Edad: 5 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue llevada a cabo en la casa de la entrevistada, más precisamente en el living de la misma, el bebé se encontraba en la misma vivienda pero al cuidado de su abuela, madre de G., por lo tanto se pudo desarrollar de una manera fluida y sin interrupciones, lo cual generó el establecimiento de un clima adecuado y agradable.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

No, siempre desee ser mamá, era un objetivo, pero en ese momento llegó, no fue planeado digamos, planificado, pero siempre quise ser mamá, fue un deseo interno.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Re bien, re lindo, la verdad no tuve nada de complicaciones, fue súper natural. yo estaba cursando el año pasado y hasta último momento cursaba con la panza así (gesto de panza grande), andaba ni un drama, y bueno yo empecé con R. en Proyecto Mamá porque me lo recomendó mi psicóloga (se ríe) porque yo tenía muchos miedos y todo, y gracias a eso yo sentí que fue tan tranquilo viste porque si no yo re cagona en todo, hubiese sido para mi súper

difícil pero por eso te digo, re natural, no lo puedo ni creer yo (se ríe). Pero fue así, súper bien.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

Uf, ¡muchas! Bueno primero al haber ido ahí es como que me interiorice más en el tema, o sea yo sabía cosas del nacimiento que quería que sucedan, como la hora de oro por ejemplo, pero las sabía de antes de ir ahí, y ahí es como que me interioricé más en el tema. Pero yo quería eso, quería la hora de oro, quería el corte del cordón tardío, todas esas cositas que sabía que eran buenas para el bebé, y yo ya las había leído y re leído, o lo mismo que quería prenderlo enseguida de la teta, y yo me lo imagine así todo, perfecto y tenerlo... en mi casa nunca pensé tenerlo...en una institución pero quería parirlo, ese era mi objetivo, pero como te digo con estos miedos que tenía yo no sabía si lo iba a lograr siempre estaba como re cagada, siempre pensaba yo “el día que tenga un hijo que me duerman entera y me lo saquen por cesárea” (se ríe) ¡y fue totalmente distinto! Que me sorprendió hasta mi digamos, pero fue así, no todo todo como lo pensé al nacimiento, pero fue hermoso y la mayoría de cosas me gustaron como fueron.

- **¿Y cómo fue el nacimiento?**

¿Te cuento todo?

- **Lo que vos quieras**

Yo me atacé acá en la mañana, el día anterior yo estuve descompuesta con vómitos, colitis, toda la noche así estuve y sentía que era algo raro pero bueno no tenía dolor, y a la mañana a las siete sentí ya dolorcito acá (se señala la panza), y entonces dije ¡bueno algo raro viene! (se ríe) ya se acerca... y nada, estaba con mi novio y cada vez era más fuerte, estábamos solos viste. Entonces fui a ver a la partera y me hizo tacto, me dijo “recién empieza esto así que anda bañate tranquila relájate” y volví acá y empezaron a full las contracciones en la mañana es como que aumento todo y a las 12 o una ya no daba más y sentía como ganas de ir al baño, entonces le digo a mi novio: “¡vamos!” Es más yo no había comido nada el día anterior viste porque estaba mal con vómitos, y él me estaba haciendo un arrocito viste me decía come algo y yo le decía no puedo no puedo porque me venían las contracciones, y bueno entonces apagó el arroz y salimos, a la una de la tarde, llegamos a las dos allá ponele, y estaba dilatada entera, y a las tres nació el gordo, re bien, o sea llegué me hizo tacto la

partera y dice “ya estas tenes diez, ahora pasamos a la sala de parto”, y después fue todo más tranqui porque el dolor calmó un poco, y ya pase después caminando a la sala de parto como si nada pasaba, vestida como estaba, con collar anillo, pulsera (se ríe), no me pusieron suero tampoco porque yo estaba ya dilatada con contracciones todo, me parecía al pedo no quería, y bueno no me lo puso, listó me fui contenta fue como que me fui con más energía digamos, y ahí tres veces hice fuerza y salió (se ríe), ¡así fue! Es una sala chiquita digamos, ahí la pediatra lo vistió todo y se lo dio al papá, mientras estábamos ahí, me cortaron, dos puntos me hicieron, no lo sentí sinceramente porque fue en un momento que yo hacía fuerza pero no se si no la hacía bien o que, y ahí me cortaron y salió, y después estuvo al lado mío el bebé. Hermoso

- **¿Cómo es tu experiencia con la lactancia?**

Re bien. Bah, yo porque vengo con esta base que te digo e insistí a full. Salimos, me llevaron a la habitación, al toque lo prendí yo sola, como podía digamos, se prendió empezó a chupar, re bien. Pero en una teta se prendió un poco mal, yo estaba media que no sabía cómo agarrarlo tan chiquitito... y me costó, lo corregí a los días yo, me dolía mal y seguía prendiéndolo y así lo corregí y re bien, hoy en día está a teta pura, así que estoy chocha (se ríe) porque tenía mucha inseguridad, a pesar de saber todo... yo sabía de la teoría, pero cuando fue la practica sentí que no sabía nada, y a parte la gente que te opina... y bueno la verdad confié en mí y fue lo que funcionó.

- **Y en el puerperio... ¿Cómo te sentís?**

Ahora un poco más estable, pasa que yo estoy estudiando... es más el año pasado me pasó que yo estaba haciendo las prácticas y el último tiempo no las pude hacer entonces me quedo colgado un pedacito, no pude rendir unos parciales, como que quedé ahí y me quedó medio colgadas algunas cosas que quería hacer, entonces me sentí un poco mal como presionada, sentía nervios y que se yo... también tuve problemas familiares, muchas cosas juntas, yo lloraba y lloraba, pero bueno lo tenía a mi novio que siempre estuvo conmigo, pero bueno, lo pasé y lo sigo pasando en realidad porque estoy cansada siempre pero bueno dando para adelante, no es fácil. Dentro de todo bien, se de otras experiencias que son muy feas, no sé si existe la depresión post parto o no pero se de experiencias que la pasan feo, entonces yo para mí, desde mi punto de vista estoy bien, a pesar de todos los sentimientos encontrados que me

surgen cada tanto pero bien. Y bueno también estoy en contacto con las chicas de la tribu, que me ayudan un montón, estamos en la misma, entonces hablamos y es otra compañía, que capaz que te entienden más, no sé, capaz le cuento a mi novio y piensa que estoy exagerando, no te entienden porque no la pasan o porque no saben, pero si dentro de todo estoy bastante acompañada.

- **¿Cómo surgió la tribu?**

Del grupo de Proyecto Mamá, fue R. la que armó el grupo y nos unió a todas.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Ay no sé, trato de ser lo mejor, hacer lo mejor para él. Me defino como mamá, porque creo que la mamá es todo, hacemos todo, creo que me siento súper capaz de hacer todo que no me creía nunca, no sé, de bañarlo sola y sacarlo con el toallón y hacer malabares con mil cosas, por ejemplo a veces le digo al papá que lo bañe y no lo hace, no puede solo, y yo digo y yo puedo! O sea que podemos todo nosotras (se ríe), y siento que somos todas así, que te nace hacer mil cosas a la vez, superpoderosas! (se ríe).

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si, durante el embarazo. Fui a partir de los cinco meses, iba a clases de los jueves que hacíamos gimnasia, movimientos, hablábamos un montón de todos los miedos que uno tenía, por eso te digo yo fui re miedosa ahí porque tenía pinchazos y el médico me daba serral perlas, que la verdad no me hacía nada, seguían los pinchazos, entonces fui ahí y nunca me voy a olvidar porque fue la primera vez que entre y R. me contaba que el útero se estaba estirando, que estaba todo creciendo y es donde más se siente y yo enseguida lo naturalice... agarré y lo tome como natural para que voy a tomar si es lógico que está creciendo el bebé!, y por eso te digo que la pasé bien, yo agradezco un montón a ella porque sinceramente soy re cagona y no sé qué hubiese pasado si no hubiese ido ahí, esto fue como más interno, fue como un crecimiento re personal, fui y agarre lo que me interesó de ahí, o sea me encanta las personas que tienen parto en casa y se animan pero yo elegí tenerlo en una clínica, pero esta bueno todas las cosas que se aprenden ahí viste, así que bueno yo me quede con lo que me hacía bien a mí. Es más, en ese momento fui a una médica que me habló pestes de R. y nos re asustó, lo re asustó a mi novio... y yo decía no puede ser tan bien que me sentía! Porque yo me sentía re bien, y bueno pensé porque me voy a dejar guiar por esto, si era la única vez

en la semana que yo hacía algo para mí y me sentía bien, entonces no fui esa semana, me acuerdo que lloré porque encima cuando no tenes el apoyo de tu pareja peor, pero a la otra semana volví (a proyecto mamá), y ya volví a calmarme digamos, volví a mi eje, porque sentía que me había desequilibrado de nuevo. A mí lo que me ayudo es a tomar confianza, es lo que noté, confianza sobre mi misma, es lo que me faltaba, era yo el problema. Y fui hasta el último tiempo, dos semanas antes de tener. Fue el mejor regalo que me hicieron

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica en tu experiencia con las doulas?**

Pagábamos por mes, por las clases, hacíamos una clase por semana y era un monto. Después los martes había rondas con los papás, y ahí se contribuía lo que vos podías en el día, yo fui un par de veces con mi novio y había todas parejas, y está bueno también porque se hablan temas que surgen de los papás, que está bueno involucrarlos a ellos, así que hice un par de veces eso también.

- **¿Podrías caracterizar como te acompañó la doula en el embarazo?**

Contención, yo la veía como contenedora y siempre amorosa, que siempre me tranquilizaba, y a la otra doula de ahí también, son de esas personas que te dan luz, energía, así que me sentía siempre re bien ahí.

- **¿Cómo definirías o caracterizarías a la doula?**

Como una mujer que acompaña, en el momento este que es de mujer a mujer, y que entiende todo el proceso que va por dentro por ser mujer, y desde el respeto desde el amor. Una persona amorosa, cariñosa y respetuosa.

- **¿Crees que la doula te facilitó información o conocimientos que desconocías de la maternidad?**

Si, varias cosas sí. Bastante, despeje bastantes dudas, yo tenía como un pantallazo y ahí me interiorice más.

- **¿Qué aspectos podrías considerar como negativos o incompletos de tu experiencia con la doula?**

No yo por ahí estaba como media desinformada con el tema de las doulas, como me recomendó la psicóloga yo fui. Lo que hacen lo veo necesario, pero capaz necesitarían algo

que las apoye más desde la medicina no sé, para que no sea tan... porque yo escucho por ahí y esta re cuestionado su trabajo, pero bueno para mi es algo útil, porque nos ayuda a las mujeres a generar confianza, a mí en mi experiencia me sirvió, yo lo recomiendo digamos.

- **Si tuvieras que recomendar una doula a otra mujer, ¿por qué aspectos se la recomendarías?**

Bueno, tengo el caso de una amiga embarazada... pero que pasa... ella supo lo de esta médica que me dijo lo que me dijo, y encima ella no horrible, nunca iría con esa médica, a mi amiga le genero un montón de miedos desde entrada, o sea ella buscó el bebé, y primero le decía que no había bebé ahí adentro, que en la eco no salía aunque le dieran positivos los evatest, y bueno pobre desde entrada ya con miedos, y así en todas las etapas digamos, ahora está en reposo absoluto, porque tuvo contracciones y encima le hizo tacto varias veces, y bueno tiene mucho miedo, mucho miedo, y se lo quise recomendar y aparte ella me vio a mí lo bien que yo estuve y como pude lograrlo, pero bueno se lo recomendaría en otro caso.

- **¿Crees que la doula te facilitó nuevos vínculos en tu vida?**

Si, con las otras mamás, que somos todas de distintas edades, creo que yo soy la más chica, hay mucha más experiencia y tenemos un vínculo con ellas, está bueno el mensajito que te llega, o los encuentros que empezamos a hacer ahora, por ahí se complica un poco pero mientras podemos nos juntamos, y está bueno.

- **¿Consideras que hubo cambios en tus relaciones de amistad, o familiar a comparación de antes de estar embarazada a ahora?**

No sé la verdad, por ahí si en el sentido de que yo me sentía más segura, puede ser como que “yo mando acá, es mi hijo”, y me sigue costando la gente que opina y que se mete, eso me pone mal a mí, entonces llegó a discutir y estar más firme con mis decisiones. Pero no, después otras cosas no, eso creo que es lo común a todas.

- **¿Crees que tu experiencia hubiese sido distinta si no hubieses estado acompañada en el embarazo con una doula?**

Yo creo que si, por esto de los miedos, es más yo estaba antes... yo siempre tuve ataques de pánico, que me volvieron después de tener igual (se ríe), de muchos problemas anteriores, hasta en el embarazo mismo tuve problemones, y la verdad es que maneje el embarazo que ni yo me lo puedo creer, bueno las respiraciones sumamente importantes, me hacían relajar,

que las aprendí ahí, y bueno gracias a eso yo pude porque si no hubiese sido distinto, no sé cómo hubiese sido, no sé si mejor, peor, pero sé que hubiese pasado mal los momentos estos que te digo que tuve problemas porque los maneje desde otro estado mental, me relajaba, la música, no sé otras herramientas tuve, pero si hubiese sido totalmente distinto.

- **¿Conoces otras mamás que no hayan sido acompañada por una doula?**

Si mi hermana

- **¿Y crees que sus experiencias de maternidad fueron distintas a la tuya debido a eso?**

Si mi hermana tuvo hace once años, así que hace bastante, ni existían creo, encima en Bovril, porque soy de Bovril yo, nunca escuche yo, escuché acá cuando vine, y ella no tuvo acompañamiento, y bueno fue inducido el parto, la teta la dejó enseguida porque decía que no tuvo leche, y todas esas cosas yo las sabia pero una mano de alguien que sepa, que te ayude, que te asesore, ella no lo tuvo.

- **Bueno, hasta acá estaríamos bien. Muchas gracias**

### **10- Datos de la entrevistada**

- Nombre: JF
- Edad: 37 años
- Mamá de: B
- Edad: 1 año y 2 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue llevada a cabo en el lugar de trabajo de la entrevistada. Fue desarrollada de manera esperable y cálida.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿Fue planeada la maternidad para vos?**

Si, sí.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Bien, normal. Algunos problemitas de pareja nada más pero yo en plenitud total, mi parte genial, hermoso.

- **¿Genial cómo?**

Alimentación impecable, solo no caminaba, es lo único que no hacía, pero radiante, con energía, activada, hacia más cosas de las que hago ahora, leía, plena, en plenitud.

- **¿Cómo estas vivenciando el puerperio?**

Puerperio al principio era como muy angustiante, los primeros seis meses, sensación de incomprensión, básicamente eso, un poco de angustia. Obviamente que había parte que si estaba súper feliz, pero capaz que al rato o al otro día como yo estaba más susceptible me angustiaba. Pero bueno, después cuando empecé a trabajar me puse más como en el mundo real y en el otro y eso también me ayudo digamos a por lo menos tomar la decisión de la separación, que estando ahí encerrada no hubiese podido, con el otro predominio de emociones.

- **¿La separación?**

Con el padre del niño. Pero si el puerperio es fuerte.

- **¿Cómo fue el nacimiento de B. ?**

El trabajo de parto empezó tipo ocho de la noche de un domingo, estuvo bien, la verdad que estuve bien acompañada por R. (partera y doula) en mi casa, y la verdad que sola no hubiese podido, porque ella en un momento le digo “uy no puedo más” y ella me decía vos podés, y esas palabras y ese acompañamiento fue fundamental. Y bueno, estuve en la ducha, pude dormir entre cada contracción, que eso también yo no lo sabía, y está bueno tener a alguien que te ofrezca cosas que puedes hacer que uno no las sabe, como esto de poder dormir entre las contracciones, yo roncaba y soñaba entre cada contracción (se ríe). Y después bueno, el parto fue llegando a la institución con nueve de dilatación, y ahí estuve, fui a la sala de parto y fue todo como yo había pedido.

- **¿Vos tenías expectativas del nacimiento entonces?**

Sí, yo ya había dicho como quería que sea. Quería que sea de una manera, lo había escrito y le había comentado todo al médico porque yo soy muy de controlar y en ese momento no iba a estar para eso. Pero bueno, llegue al lugar, a N. lo mandaron a buscar el trajecito ese, que es un bajón porque se tenía que ir hasta la otra punta, y bueno yo en realidad estaba ahí y me decían que no podía pujar hasta que no esté en la sala de parto, y cuando llega le digo a mi hijo “no B. espera un poquito que todavía no”, y ahí me dicen que ya podía pujar, justo llego el medico (se ríe). Después llega N., yo había pedido algo para colgarme, pero bueno me le colgué del cuello a él, y ahí fue y estuvo bueno la verdad, estuvo guiado en un momento también, como que yo exhalaba en las contracciones para arriba, y el médico me dice “tira la fuerza, el aire para acá” me tocó la panza y ahí es como que bajé y exhalé y bueno ahí nació.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Excelente (se ríe), yo me defino así, la verdad es que amo ser mamá y creo que es lo que mejor hago en toda mi vida, creo que en lo único que me definiría excelente, (se ríe). Me defino así porque doy todo lo que puedo, lo que más puedo lo doy y es lo que me hace sentir así digamos.

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si, durante el embarazo en las rondas. Durante el parto y después también. Las doulas te informan cosas que no tenes ni idea, yo no tenía ni idea, yo no sabía nada cuando quede embarazada, no sabía de los partos respetado, cosas que son súper naturales, de la naturaleza que ellas te van explicando también, que en realidad el parto, todo es natural, que por ahí puede estar intervenido pero que a veces es innecesario. Informativo más que nada, y apoyo, perder miedos, fortaleza, trabajar en el poder de uno mismo. Me parece que es muy importante estar en contacto con otras embarazadas y con doulas que te orienten, que te digan que sigas tu instinto.

- **¿Cómo era el acompañamiento en el embarazo?**

Era un espacio, se hacían rondas, íbamos un día a la semana, íbamos familias, pero más que nada la embarazada, a veces acompañada a veces no, yo fui dos veces solamente acompañada. Y fui desde la semana veinte hasta el final. Al principio constaba de poner una

intención, de hablar de los miedos, de todo lo que nos pasaba, y al final se hacía como un cotejo donde hacían un seguimiento mediante una planilla, donde ponían las pulsaciones del bebé, y bueno te hacían esa planilla para tener vos un seguimiento pensando si decidías tener un parto en tu casa ya se saben las pulsaciones de ese bebé y que es normal y que no, porque son todos distintos. Y bueno en las rondas estaba una partera de la tradición, doula, que no es que ella te induce a parir en tu casa, nunca lo dice, pero te informa. Y si quieres te acercas a pedirle o no, yo a ella la pedí para que me acompañe en el trabajo de parto. Y bueno, también había varias doulas, una psicóloga que también es doula, y los jueves también íbamos y hacíamos expresión corporal, sacábamos los miedos y demás.

- **¿Cómo podrías definir o caracterizar a una doula?**

Como una mujer que te entiende, te comprende, te ayuda en lo que necesitas, no en otra cosa sino que está ahí en eso que vos necesitas, te apoya, te contiene. Es como una madre también, en el buen sentido, que te comprende, te entiende, sabe lo que necesitas, te ayuda con tu hijo. Una persona dulce, amorosa.

- **¿Cómo conociste o contactaste a las doulas?**

Por una amiga, que cuando quedo embarazada me invitó ahí. Me invito si quería ir a ver, y las conocí ahí.

- **¿Crees que su acompañamiento tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si, sí. Hubiese sido totalmente distinto sino, no me imagino sin todo eso que me acompañó, no me imagino como sería, o si yo estaría tan satisfecha con todo, no sé si hubiese podido más que nada. En el embarazo, y en el puerperio más que nada, no sé si hubiese podido afrontar ese cambio drástico sin esa compañía puntal.

- **Si no hubieses sido acompañada por una doula, ¿por quién te hubieses sentido más cómoda?**

Es difícil... es difícil porque con mi mamá todo genial pero no es lo mismo, la doula es una persona que está, que sabe, como que tiene otra mirada, sin juicio. No sé, alguna amiga por decirte, o mi prima... si puede ser mi prima (se ríe).

- **¿Tendrías algunos aspectos a considerar como negativos o incompletos de tu experiencia con la doula?**

No, no se me ocurre.

- **Si tuvieras que recomendarle una doula a otra mujer, ¿por qué aspectos la recomendarías?**

En realidad le diría porque te va a ayudar a afrontar lo pequeño, grande, todas las dificultades que se te presenten, porque ya sea desde cocinar algo o acercarte un vaso de agua mientras estas amamantando digamos.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con las doulas?**

Bueno, en realidad, las rondas eran a contribución voluntaria. Y después bueno si vos queres que te acompañe la doula después, en internet figura cuanto se le paga a una persona que cuida y todo eso, y vos le pagas eso.

- **¿Crees que la doula te facilitó nuevos vínculos en tu vida?**

Si, a partir de las rondas, esos son mis vínculos ahora, me vinculo con esas mamás que también conocieron a esas doulas, y pensamos parecido. Y si...

- **¿Y crees que cambiaron tus vínculos con respecto a antes de ser mamá?**

Si, si tengo otras amigas, que no las veo casi directamente.

- **Entonces, ¿vos conoces mamás que no fueron acompañadas por doulas?**

Si, también conozco. O sea en realidad algunas son madres o ya fueron mamás, y no estamos en la misma sintonía, y también conozco y no sé cómo hacen. Las veo que no sé, como que la doula también te hace ser más consciente digamos, estar más tranquila, te dicen “no, dale la teta tranquila, yo te hago esto” como que vos te podes permitir otras cosas, sumergirte en la maternidad para que lo otro... y estas mamás que no han tenido tienen que hacer todo, limpiar, atender al otro hijo, mil cosas, que hace la diferencia. Como que no han parado, como un robot.

- **Bueno, ya estaríamos, te agradezco.**

## **11- Datos de la entrevistada**

- Nombre: JB
- Edad: 36 años
- Mamá de: R. (17 años), V. (10 años), A. (9 meses)
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

La entrevista fue desarrollada en la casa de la entrevistadora, debido a que por cuestiones de localización y organización fue la mejor opción. Se llevó adelante con buen clima, agradable que posibilitó el correcto desarrollo.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

¿Esta maternidad? (se ríe)

- **Si, hablando de tu último bebé.**

Sí, fue planeada.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Yo lo pude percibir muy físico, fue como que si bien fue deseado en comparación a la situación y experiencias anteriores, fue tan distinto que tratamos de priorizar mucho el orden de como queríamos las cosas para que cuando llegara A. tuviera su lugar y todo. Fue un embarazo que me llevo a lugares profundos para poder lograr lo que se logró, que fue parto en casa, que fue todo hermoso, pero fue intenso, a conciencia fue intenso.

- **¿Intenso en qué sentido?**

Como que salieron a la luz cosas, yo en ese momento no me hablaba con mi mamá hacía dos años, eso fue como volver a abrir ese frente, trabajarlo, después como que se me venían ciertas cosas que te quedan en el tintero para sanar y que bueno como se abre esa puerta de otra gestación aparece y bueno, poner en orden esas cosas fue un trabajo. Aparte era unir una nueva familia entre los tuyos, los míos y los nuestros, sigue habiendo que trabajar la

integración con los hijos más grandes de E. (padre), entonces como que lo sentí muy físico al embarazo, yo con V. andaba de acá para allá iba venia, pero con este me movía un poquito de más energéticamente o la mirada puesta en otra cosa y automáticamente me traía al hoy. Pero si, lo viví como un trabajo, algo lindo pero hecho muy a conciencia, muy paso a paso, atenta a la nutrición también, el poder cuidarme a mí, cosa que por ahí en los otros embarazos por ser joven no lo tenía en cuenta, como que prioricé mucho el poder sostenerme después de este embarazo por la edad, con la lactancia también. Y lo viví como más hogareño, más familiar en el vínculo pareja, mucho trabajo de pareja y con mis otros hijos, como que nos terminó de unir y nos re ordeno de todas las movidas que veníamos, muchas mudanzas tuvimos, así que nos llevó a asentarnos.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

No, no tenía expectativas. Es raro, yo me despoje de las expectativas justamente para que sea más liviano, eso lo trabaje incluso con E. y con la doula. Como que yo tenía opciones, y lo que trabaje fueron herramientas para que esas opciones fueran lo más optimas posibles a la hora de su llegada. Tenía muy en claro que es lo que no quería, la institución, pero si sucedía algo no la descartaba, estaba integrado. Después de todo el trabajo, de trabajar los miedos, y sirvió para que cuando llegó el momento fue todo orgánico, no hubo mente para nada. Así que eso creo sirvió, no tener expectativas.

- **¿Cómo fue el nacimiento de A.?**

Fue muy amoroso, con olor dulce (se ríe). Estaba en la misma fecha con otra pareja, entonces como que yo confié mucho en los bebes, que se iban a dar tiempo entre ellos. Teníamos la misma fecha, en un momento digo yo “va a venir C. y lo va a anunciar a A.” (se ríe), y ahí me dio cosita, uno ya sabe que por más óptimo que uno quiera, habiendo tenido dos experiencias antes de parto natural quería que más o menos fuera tranqui, sabiendo que se podía poner intenso pero estar tranqui, entregado para eso. Empezó a las seis y media con fisura de bolsa, y mi duda era eso, nunca había roto bolsa sola, siempre me la habían roto, si bien siempre había tenido partos vaginales no había tenido parto natural, es una diferencia. Y me sentí acompañada, escuchada, mimada, como que me concentre mucho en la situación, fue muy silencioso, con el amanecer, el ruido de los pájaros porque allá hay muchos loros, el ambiente era cálido, tomamos unos mates, yo estaba en la bañera, a las ocho y media

empezaron a caer las doulas, y empezaron las contracciones ya un poquito más, yo pensé que iba a hacer la fuerza más sentada, y termine dándolo a luz parada agarrada a la baranda de la escalera y nació a las once y tres minutos. Yo no quería hacer mucha fuerza como hice en el parto anterior, quería esperarlo, y le pedí que ya es hora de nacer y fue como una cosa mágica para mí, y él bajó y salió en tres etapas, primero la cabecita, después le acomodaron el cordón, y a lo último el cuerpecito y las piernas, todo muy tranquilo, y él es así (se ríe). Fue tan amoroso, la afectividad con las doulas y la partera, nos dábamos besos y era todo divino. Fue todo muy hermoso, pero yo sé todo el trabajo que hubo detrás de eso, todo ese acompañamiento, la posibilidad de confiar y crear un vínculo con quienes te acompañan, integrar al compañero, marca una diferencia. La experiencia me aportó, quizá si era el primero si hubiese dudado más, pero esta vez no dudamos. Hubo unas pequeñas dudas que llevaron a informarme más.

- **¿Cómo es tu experiencia con la lactancia?**

Hermosa. Re fluido, si es cansador, es agotador. Le di prácticamente ocho meses de lactancia plena, el empezó a comer a los ocho meses y medio, y ahora tiene como una rutina de comida. Yo creo que la lactancia es sumamente emocional, aparte de ser totalmente físico, pero yo lo veo como que me va guiando cuando yo me estoy desabasteciendo, si tengo que descansar más, y por ahí cuando das la teta es como que activas otras cosas que la teta no te lo permite, como que necesitas guardar energía y vitalidad para poder estar disponible para el bebé. Entonces yo creo que es una etapa de mucho aprendizaje, de recuperar energías, de replantearme la alimentación. Hay momentos que por ejemplo, que vos tenes todo con la teta, el mimo, para dormir, que se sienta protegido, a nivel vinculo es muy bello.

- **¿Y tu experiencia con el puerperio?**

Creo que con este puerperio, y habiendo atravesado un puerperio muy oscuro con V. (el segundo), creo que este es el puerperio más luminoso, porque siento que le doy cierre a otras cosas, y cuando aparece algo reviso muchas cosas para re significar, entonces eso me ayuda a saber que es pasajero, a poder entenderme y no proyectar o depositar en él, y poder poner en palabras que es lo que te pasa, esa es la manera más luminosa o proactiva que puedo ver ahora, y me hago responsable si me molesta algo, sé que es mío, que me toca algo a mí misma, y que es lo que le corresponde al otro, generalmente va ligado mucho a la pareja. El puerperio yo entendí, y lo sé, aunque moleste lo que sea, la madre es la que tiene que estar,

saber cuál es su plenitud, que es lo que necesita, y eso es lo que le puede decir a la otra persona, pero no hay otra cosa que sustituya el calor y los brazos de la madre, entonces el no saber cómo estar pleno genera esos baches. Entonces, al haber experimentado un puerperio oscuro con V. sé que esto es distinto, estoy más relajada, no me quedo pegada a cuestiones emocionales, doy mucha más importancia de estar bien yo para que el bebe este bien y los chicos estén bien, trato de no transferirle a los niños el mal estar.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Y yo me voy descubriendo, es muy mutable mi maternidad. Creo que soy muy maternal, más de lo que por ahí reconozco, y por algo elegí dejar de hacer actividades y todo gira alrededor del hogar y la casa, porque mi prioridad son ellos, creo que es una etapa como muy bisagra para todas las edades. Creo que es un momento no de ser indispensable, pero si de estar, y que después será mi momento para otras cosas, creo que cuanto más abastecido sea en algunas etapas, y más él que es bebé, es fundamental la presencia, son los cimientos de la vida. Pero voy re aprendiendo, es una maternidad distinta. R. dice que como madre le re gusta como soy, que soy re compañera, re presente, pero que dice que como persona soy re tediosa, re critica, entonces bueno esa bala de critica debe ser así, algo de razón tiene, es la relación más larga de mi vida (se ríe). Y también soy consciente que estoy criando en distintas etapas de la vida.

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si. El contacto fue de recién embarazada, a las ocho semanas ya estaba hablando con L., que es doula, y después me acerqué a las rondas que era todo un mundo nuevo para mí, me sentí muy en mi lugar. Y después de que nació A. yo seguí en contacto con ella, paulatino no tanto como antes, pero como que el vínculo queda, es una experiencia que no se vuelve atrás.

- **Entonces fuiste acompañada en el embarazo, y en el parto**

Si, en el embarazo, parto y los cuarenta días después. Igual poco, en ese sentido trataba de no jorobar mucho, para mí es nuevo esto de que es ser doula, cada uno lo interpreta de distintas maneras, todavía estoy conociendo el mundo de las doulas

- **Claro, ¿y si tuvieras que definir o caracterizar a las doulas?**

Yo las definí como hadas madrinas, (se ríe), yo me pude abrir con ellas, no soy tan fácil de comunicar, tengo mi mundo re íntimo y pude elegir a ellas para abrirme.

- **¿Cómo las conociste o contactaste a las doulas?**

Fue por medio de una amiga, que me hizo conocer a L. (doula), antes de que yo decidiera que iba a volver a ser mamá, la había contactado y estuvimos hablando, me cuenta de que ella estaba estudiando para doula, y después nos seguimos viendo un par de veces, y cuando decidimos que quería estar embarazada y quedé, y L. me sugirió juntarnos y conocer a R. así que fuimos con E. y ahí empezamos a ver que se trataba, no teníamos idea de que era el parto en casa, para mí eso era re de película, ahora hoy lo hablamos como una cosa re natural, pero esto de volver a los orígenes, de tener derechos en el nacimiento de tu hijo, es recuperar algo que se perdió en realidad. Yo sentí que recuperar el embarazo que quería, el nacimiento que quería, la lactancia, fue como recuperar todo lo que perdí. Así que las conocí por una amiga que me las recomendó, hasta que llegue a la ronda.

- **¿Qué es la ronda?**

La ronda es en Proyecto Mamá, donde hay distintas doulas y una partera de la tradición. Lo que tiene de bueno es que vos primero que vas creando lazos con otras embarazadas, con otras experiencias. Hay un montón de cosas que van surgiendo en concordancia a un montón de cosas que uno les va pudiendo poner en palabras, es un espacio donde vos confías. Se va construyendo la confianza, y uno va pudiendo trabajar cosas gracias a ese puente de confianza.

- **¿Crees que el acompañamiento de las doulas tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si totalmente

- **¿Y crees que hubiese sido diferente de no ser acompañada?**

Si, hubiese sido totalmente diferente. Yo agradezco muchísimo haber podido encontrar ese espacio.

- **¿Podrías caracterizar un modo de accionar de las doulas?**

Yo creo que hay mucha escucha, pienso que es algo fundamental la posibilidad de ser escuchada, y de en el momento clave poder decir algo, pero sí creo que es la escucha.

- **¿Crees que la doula te facilito conocimientos que antes desconocías de la maternidad?**

Si, gracias a esa información llegué a la ronda, gracias a la escucha de la doula sin saber mi historia, sabía que no estaba pudiendo asimilar mi embarazo y gozarlo. Hay informaciones muy valiosas.

- **¿Tendrías aspectos negativos a considerar de tu experiencia con las doulas?**

No, sé que cada experiencia es única, pero no. Hubo un momento si, que hubo una incomodidad pero era mía esa incomodidad, no dejan de ser humanas las doulas, no están exentas que el otro en algún momento no esté de acuerdo. Pero ayudo en su momento a plasmar que tipo de pareja yo tenía, lo que hizo fue evidenciar algo, o se fortalece, se valora, o se pone en tela de juicio. Pero estoy muy agradecida de todo.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con el trabajo de las doulas?**

Ellas estipulan un monto, y te dan la posibilidad, obviamente viendo la situación de cada uno, y te dan un plazo, es la idea para que fluya un poco todo, si se puede antes mejor, nosotros hicimos una entrega y el resto en cuotas. La idea es propiciar que el parto sea de la manera que vos puedas y quieras. Las experiencias te enseñan. Pero si vos pones en la balanza lo que es el proceso de las rondas, el acompañamiento del durante, el después, y más nosotros que no tenemos obra social, era muy económico en comparación (se ríe). Para nosotros lo valió.

- **¿Crees que la doula te facilito nuevos vínculos en tu vida?**

¡Todo! Todos los vínculos me facilito, la doula me abrió a todo este mundo, con otras mamás. Yo venía de mucha soledad, es como que se arma una red a partir de ellas.

- **Bueno, ya estaríamos.**

## **12- Datos de la entrevistada**

- Nombre: H.
- Edad: 33
- Mamá de: E. 3 años y G. 1 año
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista se desarrolló en la vivienda de la entrevistada, estaba toda su familia (Esposo y dos hijos) presente en el lugar lo cual condujo a que se presenten algunas interrupciones, pero de todos modos se obtuvo un encuentro fructífero y positivo para ambas partes.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

En los dos casos sí, fue planeada, no esperábamos que llegara tan rápido pero ellos dos fueron planeados. G., el más chiquito fue como “bueno dejamos que fluya” y bueno (se ríe), no fueron embarazos no esperados digamos.

- **Bueno de ahora en más, vamos a hablar sobre tu hijo más chico. ¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

El embarazo fue tranquilo ... yo me había propuesto pasar un embarazo lindo, más que nada en relación al otro que estuve muy ansiosa, y quería que fuese diferente, esperarlo más tranquila, esperar la fecha de parto más tranquila, tratar de sacarme todo eso de la gente que te pregunta que te aturde digamos, a mí no me sirvió de nada en el primero y no quería que fuese así en el segundo, y fue un embarazo a nivel orgánico normal, no tuve ninguna complicación, así que... nunca tuve mareo, náuseas, tuve una vida absolutamente normal, y más teniendo un nene de dos años y pico digamos que transite un embarazo que no podía acostarme cuando quería digamos, tenía que seguir y re bien, súper tranquilo.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

Yo quería que fuese parto, con el primero tuve... es inevitable hablar del otro porque en realidad el segundo tiene mucho que ver con las cosas que no querían que fuesen iguales al primero... quería que fuese parto, con E. fui a inducción porque lo elegí, me había dejado llevar mucho por los miedos del afuera, no escuché tampoco los consejos de mi ginecóloga que esperemos, E. nació a las cuarenta semanas y pico, y terminó en cesárea. Con G. yo quería ir a parto, tenía el apoyo de mi médica, pero quería que si en ese caso terminaba en cesárea, vivirlo de la forma más feliz posible porque yo llevo una carga de frustración por no haber parido muy grande de la que me quería sacar también. La primer cesárea la sentí como un fracaso, entonces tuve que hacer todo un trabajo para perdonarme eso que yo sentía, de cómo había elegido su nacimiento, así que el segundo lo hice mucho más consciente, teniendo el desenlace que fuera, si era parto buenísimo y si era cesárea también, y de hecho

fue cesárea. Empezamos el trabajo de parto, iba todo bien pero el rompió bolsa y tenía liquido meconial y decidieron ir a cesárea para no poner en riesgo al bebé digamos.

- **¿Cómo vivenciaste el nacimiento?**

Fue re lindo, más allá de las cosas del sanatorio, de la parte burocrática que me hacían firmar teniendo contracciones cada cinco minutos, eso me jugó muy en contra pero después el trabajo de parto en sí, yo me había llevado mis cosas, mi colchoneta, mi pelota, estábamos en la habitación, solos, con música, era tal cual yo lo había soñado digamos. Y el parto, que fue la cesárea, él (refiriéndose a su pareja) no pudo entrar, en realidad nunca planteamos que él entrara si tuviera cesárea, entonces se quedó conmigo la partera, me hizo el aguante, tenía mucha conciencia de lo que estaba pasando y tenía mucha confianza de todo el equipo médico y vos estas a merced de lo que hagan digamos, se me hizo largo pero yo lo viví con mucha alegría todo el tiempo, estaba decidida a que sea así entonces no fue angustiante, y la compañía también de la partera que no la tuve con la primera cesárea, aunque era la misma partera yo creo que han cambiado protocolo porque las parteras era como que te acompañaban en la sala de parto pero si terminabas en quirófano se iban, y ahora estuvo conmigo en el quirófano, y ella me iba contando más o menos lo que iba pasando, yo tenía la tela acá (se señala), entonces y bueno me iba contando. Así que bueno, el parto estuvo buenísimo, yo me sentí bien muy rápido, así que era tranquilo también, iba todo en esa decisión que tenia de disfrutarlo digamos.

- **¿Cómo es tu experiencia con la lactancia?**

Fue buena. Yo parezco una mina re positiva (se ríe), un montón de cosas me costaron, hasta ahí todo bien, yo durante el embarazo participaba de un grupo de mamás, en proyecto mamá que en muchas cosas fue positivas y en otras no, el hecho de estar acompañada por una persona que se dedica a acompañar mujeres, no sé, si recomendaría ese tipo de acompañamiento o con ella por lo menos. Pero con la lactancia bien, él nació amarillo así que había que prenderlo a la teta, yo a E. le di un año y medio, tuve que dejarle de dar porque cuando me entere que estaba embarazada de nuevo empecé con pérdidas entonces me sugirieron que lo destete, entonces venia ya chipeada a dar la teta a full, y... como ya era el segundo no se me lastimaron, no se me genero ningún conflicto que si me pasó con el primero, que se te lastiman los pezones, que lloras, y eso. La leche me bajo rapidísimo, se

prendió al toque, entonces la lactancia fue muy buena porque tenía toda esa historia previa digamos de saber hacerla, y también de esta vez leer más el tema de la libre demanda, porque también un año y media de experiencia me hizo aprender que no es cada tres horas, que no es una teta media hora y la otra media hora, entonces qué se yo... por ahí escucho de mamás que dicen “le di y a la hora tenía hambre entonces le di una mamadera”, entonces pienso como llevan la cuenta de cuando tomo la teta porque para mí es como sonarte la nariz digamos no tengo registro, y por ahora seguimos a full, mamadera no toma así que lactancia en un año a pleno.

- **¿Cómo vivencias el puerperio?**

El puerperio también, a raíz de que no me fue fácil el primero, el segundo lo encare distinto porque tenía herramientas para hacerlo. El primero lo tuve a los veintinueve, no entendía nada de la maternidad, el embarazo había sido hermoso, entonces de repente tenía una cesárea que no había contemplado que suceda, tenía una herida que se me abrió a la semana, tenía mastitis a los quince días, fue como que caí en lugares muy oscuros, y eso de los cuarenta días es un bolazo, que de hecho yo empiezo a hacer terapia cuando quedo embarazada del segundo porque me cayó como un balde de agua fría, y dije “si yo no estoy entendiendo como voy a hacer con uno como voy a hacer con dos”, entonces ahí empecé terapia, me sugirieron que lea a Laura Gutman el de la maternidad y el encuentro con la sombra y fue como que ahí empecé a entender todo, ese sentimiento de no ser, esa sensación de ponerte como en el lugar infantil, yo entendía como que tenía que ponerme a laburar enseguida, sin tener la necesidad de hacerla digamos, yo tengo mi laburo a la mañana en el estado y a la tarde hago cosas del estudio digamos, particulares, yo sentía que tenía que estar sentada toda la tarde también como antes, entonces cuando me quedo embarazada de G. yo ya contaba con esas cosas para transitar un puerperio lo más sano posible, obviamente los vaivenes emocionales los tuve, llorar porque no había podido parir lo tuve, momentos así como frenéticos de amor- odio a todos lo tuve, y a la par de los dos meses y medio que el nació le diagnostican cáncer a mi suegra y al mes se muere, y era una persona joven, entonces estábamos viviendo dos duelos digamos, el mío de no tener la panza y toda esa cosa que nos pasa después de parir, y por el otro lado el duelo de la perdida de la madre de mi compañero, entonces sentía que no podía pretender demasiado que me haga el aguante porque él estaba haciendo también un proceso muy duro, entonces ahí volví igual a sentir medio como esa sensación de soledad, no por no

entendernos en el lugar que estábamos, sino al contrario, por entender de que estábamos en lugares muy duros los dos, que después a la larga fue saliendo eso, pero bueno... yo no podía negar que lo necesitaba por más de que no se lo pida digamos, más teniendo dos hijos, yo lo necesitaba pero sentía que no se lo podía pedir, y esa ausencia de él por un tiempo a nivel inconsciente me afectó, podría haber sido un puerperio más lindo, pero fue oscilar en ese sentimiento de soledad, porque aparte mis viejos son de Viale, no son de acá, yo tengo mis compañeras de laburo acá, pero mis amigas digamos me quedaron en Santa Fe de cuando estudiaba y en Viale de donde yo soy, mis amigas de la vida. Entonces acá es como que estamos bastante solos, nos tenemos medio del uno al otro, mis suegros son de Chajarí. Y después con el tiempo nos empezamos a comunicar con las chicas que iban conmigo a proyecto mamá, y de hecho así de tener reuniones en tribu digamos creo que es hermoso y necesario porque ahí si que puedes llegar con toda la carga de maternidad del mundo y que no tenes nadie que te juzgue del otro lado porque están iguales, porque me pasa mis compañeras de laburo que son con las que tengo más afinidad son mamás de nenes más grandes y pasaron cosas que nosotros estamos en la búsqueda, que se yo, de la alimentación, si andan o no en pata, y como que yo digo “no, porque el blw...” y me dicen “¡ay pero si nosotros la criamos a papilla!” y es como que no te abren la puerta al dialogo de otras cosas, de otras búsquedas en la que vos estas, en cambio con estas mamás si, entonces bueno, nos unen los nenes de la misma edad, y hace todo más llevadero, una nunca deja de tener dudas si está haciendo bien, por más de que tengas cinco hijos, (se ríe), y siempre me pareció que esta era como una oportunidad de hacer las cosas más a conciencia, no sé si mejor pero por lo menos más a conciencia, algunas cosas no me salieron del todo bien pero la intención está (se ríe).

- **¿Cómo te definirías como madre?**

En desarrollo (se ríe). Yo no sé si puedo decir que soy buena madre o mala madre, si me parece que siempre podemos hacer las cosas mejor, como te decía... no me gusta las mamás que les funciona una receta y les parece que eso es aplicable a todos, a mí con E. muchas cosas me funcionaron y muchas otras vinieron el por ejemplo, entonces a mí siempre como que me gusta ir re versionando todo, incluso de la maternidad, como la alimentación con el más chico no es la misma que con el más grande, y no considero que lo haya hecho mal con E., pero me parece que tengo otra información y que la puedo aplicar. Es un aprendizaje

continuo la maternidad, entonces yo soy una aprendiz, todo el tiempo, siempre desde el amor, siempre desde el apego.

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si fui un tiempo, un par de meses a proyecto mamá. Hacíamos un encuentro de panza donde hacíamos un poco de ejercicio, bailábamos, meditábamos, charlábamos sobre cosas que habían pasado en la semana, bien terapéutico. En muchas cosas me sirvió, pero en muchas cosas me fue contraproducente y yo tenía las ideas muy claras de las cosas que quería, entonces yo no dejaba que entrara demasiado algunas cosas. La experiencia con ella la verdad que... si el acompañamiento en el embarazo estuvo buenísimo, más que nada por la experiencia con las otras mamás. Ella tenía una cosa particular con mi ginecóloga y medio que me calentaba la cabeza, me resultaba muy confuso de a quien hacerle caso, tenía una forma un poco autoritaria de plantearse, no sé. Yo porque era el segundo, porque tenía bastante claro lo que quería, y por la terapia previa que había hecho. Pero a una primeriza no se la recomendaría, porque tiene un discurso muy potente, personalísimo y me parece que no contempla mucho las características de su interlocutora digamos. También me asesore en lactancia, con otra doula, cuando volví a trabajar, que me ayudara un poco con cómo era el tema de la conservación de la leche y demás. Me parece que está buenísimo estar acompañada pero depende con quien, es como todo digamos, es encontrar lo que estás buscando, tampoco es que absolutamente todas las doulas esté copado lo que hacen, como cualquier profesional.

- **¿Cómo caracterizarías o definirías a una doula?**

Me parece, la doula en sí, que va más del acompañamiento, como de una cuestión de energía, de asistir a la madre sin juzgar, sin miramiento, me parece que está buenísimo. Es cuando sentís eso, el acompañamiento sin juzgar.

- **¿Crees que tu acompañamiento en el embarazo fue una experiencia positiva?**

Si, la experiencia fue positiva, no estoy arrepentida de haberla hecho, para mí fue positiva. Me ayudo a sanar el embarazo que perdí, me ayudó a estar con otras mamás, y en el momento estuvo bueno porque aparte era la única cosa que hacia yo para mí, personal en mi embarazo, esos encuentros y esperaba que lleguen los jueves para ir.

- **Si tuvieras que recomendarle a otra mujer una doula, ¿lo harías?**

Si lo haría, lo súper recomendaría al tema de la doula, tengo conocidas que han tenido experiencias súper positivas con otras doulas, me parece que está buenísimo tener citas previas digamos y conocer a la persona que se supone que te va a acompañar y te tiene que cerrar de entrada, cuando no te cerró de entrada o si algo no resuena o resuena mal, ya fue (se ríe). Creo que la doula es necesaria, inclusive es necesaria que te hablen de puerperio en el embarazo, todos te dicen que hacer en el momento del parto, pero vos tuviste el pibe pero no sabes qué carajo hacer, vos a las seis horas no sabes quién sos, qué hacer con eso, y bueno creo que es re necesario que te anticipen lo que va a pasar porque puede ahorrar muchas depresiones post parto.

- **¿Crees que la doula te facilitó nuevos vínculos o relaciones en tu vida?**

Si, esos encuentros que con las mamás me quedaron y los seguimos haciendo, y me resulta fundamental el chat de las mamis, los encuentros, poder vomitar maternidad entre nosotras (se ríe).

- **¿Crees que la doula posibilita información o conocimientos de la maternidad?**

Creo que tiene los conocimientos y las herramientas para dártelos, el tema es como te los da, porque como te digo, la mujer embarazada es muy vulnerable y depende de cómo le transmitís las cosas le podes hacer daño muy grande. Es necesario que la doula que tiene la información te la de, y no te juzgue por tus decisiones. La doula es muy buena, tiene todas las herramientas para acompañarte, pero respetando lo que sos. El acceso a la información con las páginas de internet, se está mucho más a mano, pero no para la totalidad de las mujeres, y el acceso a la información de una persona que la tenes como a mano, porque la doula es otra figura, no es un médico digamos, entonces tiene que ser lo más a mena y lo menos prejuiciosa posible.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con la doula?**

En mi caso fue como una cuota mensual, y si yo quisiera que ella me acompañe en el parto eran dos mil pesos, y su acompañamiento incluía el trabajo de parto y después unos encuentros en mi casa en el post parto, en el acompañamiento de charlar sobre el puerperio y demás.

- **¿Te relacionas con otras mamás que no hayan sido acompañadas por una doula?**

No al mismo nivel, si me relaciono con mamás, pero no al mismo nivel que me relaciono con las mamás de mi tribu digamos, tengo vínculos con mujeres que son madres pero no me relaciono por la maternidad, que con mis compañeras de ronda si, y es completamente diferente el vínculo que con mis amigas que son mamás y con las chicas que conocí por la maternidad.

- **Bueno, hasta acá estaríamos bien, te agradezco tu ayuda.**

-

### **13- Datos de la entrevistada**

- Nombre: L
- Edad: 33 años
- Mamá de: L N y L G (Mellizos)
- Edades: 6 meses
- Lugar de residencia: Entre Ríos, Paraná.

La entrevista fue llevada a cabo en el living de la casa de la entrevistada, mientras que sus bebés estaban al cuidado de su padre, en la habitación contigua. Por lo tanto, la mujer se pudo expresar en las respuestas y transmitir su experiencia de la mejor manera posible en ese momento.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿Fue planeada la maternidad para vos?**

Y un poco si, o sea me llegó inesperado pero siempre quise ser mamá, desde que tenía dieciocho años quería ser mamá (se ríe), pasa que no se me daban viste la típica, bueno no sé, en mi caso yo quería todo como... bueno primero tengo que recibirme, primero esto, primero aquello, según mandatos también, y como que cuanto menos lo calcule ahí llegó.

Así que un poco de deseo o intención si había, no tal vez en el momento que se dio pero ya venía digamos.

- **¿Y cómo vivenciaste el embarazo?**

Bien, al principio me asuste, porque imagínate que no pensaba que había quedado embarazada, y después me paso que dudaba porque tuve un retraso, pero no me había hecho test nada, y me pasó que a los días yo estaba como estaba así volando en mi mente, y un día voy a pasearlo a mi perro, y en eso me caigo, y ahí sentí algo como que dije “que hice, que me pasó, como me voy a caer” dije, me sentí mal, y al día siguiente tuve como una menstruación cortita, y ahí me asusté porque dije esto no es normal, y ahí fui y me hice un chequeo y resultaba que estaba embarazada, y ahí me entere que eran dos también (se ríe), encima... así que medio que al principio me re asuste porque no había querido ser como muy consciente vamos a decir de eso de lo que estaba viviendo, y bueno ahí arranqué dije hay dos vidas hay que ponerse las pilas y arranqué (se ríe).

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

Ay muchas. Mirá, por cuestiones de que yo pertenezco a una comunidad charrúa, mis expectativas eran que yo iba a parir como las mujeres, mis ancestras decía yo, y sentía mucho esto de que había vivenciado una situación con una amiga que hizo todo muy naturalmente y parió vertical ella, y la viví fuertemente porque en ese momento casi fuimos las dos una sola persona porque nos acompañamos, nos abrazamos, y bueno y yo como que tenía eso, dije yo también voy a parir así, y yo sentía que iba a parir de esa manera y tenía pensado hacer toda una cuestión ceremonial y cosas así, porque quería parir en casa, pero, no se me dio así, las expectativas se fueron diluyendo a medida que fue pasando (se ríe), primero no encontré un médico que me acompañara en casa, y era re necesario al ser dos, porque la partera de la tradición que era R. no se animaba sola al ser dos, y digamos yo conocía cuatro parteras que eran las que me habían enseñado, doulas, pero ya no estaban trabajando juntas. Entonces todo se empezó a dar que no se podía dar en la casa, y me fue pinchando el globo vamos a decir (se ríe), entonces agarre y bueno, fui pasando etapas, mis expectativas eran un montón, y tuve que ir descartando hasta llegar a lo más real, que eso era institución, hacer un equipo en institución y otro equipo que yo quería pasarla en casa lo más que podía, y así fue el trabajito que fui haciendo.

- **¿Y cómo fue el nacimiento?**

Y la pase mal, la verdad, en el nacimiento la pasé mal. Todo venia hermosamente en mi casa, acá, en acompañamiento con una doula y la partera, y llego un momento que... yo tuve... como se dice, a las once de la mañana tuve rotura de bolsa, justo estábamos hablando con una amiga y fui al baño, me levanto he hizo (emite sonido simulando algo que se rompe), me desespero tanto y me dio una mezcla de alegría, miedo, y cosas bueno, mi compañero no estaba yo estaba sola. Y en eso agarre y dije bueno que hago, la llame a mi doula y llame después a la partera también, y en eso bueno respire me quede tranquila dije esta todo bien yo sabía que tenía tiempo y eso, igual cuando pude tranquilizarme yo quería estar con alguien, así que bueno, estuve en las primeras horas así que llegaron las chicas me sentí súper tranqui, relajada, y fui pasando las dilataciones muy suave, casi que ni me entere, porque no sentía dolor, y llegue a siete así, muy espontáneamente, muy llevadero, hasta que en un momento yo empecé a tener como mas activada la mente y esas cosas, porque como que me di cuenta que se me había pasado el día, empezó a las once de la mañana y ya era de noche, entonces me empecé a preocupar un poco, sentía que estaba medio parado, y me asuste porque te digo, eran baldazos de agua cada dilatación, y la partera me decía que nunca había visto algo así, yo sentía que me hacía pis, bueno... hasta que en un momento, yo tenía gente de la comunidad que estaban sabiendo, y me llama una mujer de la comunidad, que consideramos una mujer medicina, que no me podía acompañar sino que estaba en su lugar, entonces me dijo L. como te sentís y yo le conté entonces ahí ella me dijo L. lo que vos estás perdiendo es líquido amniótico, me decía que ya había pasado mucho tiempo y que había pasado mucho tiempo, y ahí recordé que mi amiga había tenido las famosas olas, y yo dije estos niños no van a tener líquido que los ayuden a tener esas olas, y la verdad que ni idea porque no había investigado mucho de esa parte, entonces ahí me alerté y dije bueno voy a hacer todo lo posible por seguir en este camino pero si yo veo que la cosa no avanza me voy a tener que ir a la clinica, y bueno ahí hice todo lo posible pero me quedé muy alerta, hasta ahí llego el acompañamiento acá. Cuando fui a la clinica todo cambio, o sea entramos re divinos con la doula y mi compañero, pero ahí algo cambio porque la partera de institución me dijo que estaba todo bárbaro que estaba en siete y que ellos, los bebés, estaban bien, y yo dije ¡bien, bien! sigo en esta ruta que vamos bien. Y bueno, ahí fue que la cosa no avanzó y tuve que lidiar con

gente, que eso me desconecto totalmente, vino la pediatra porque yo presente plan de parto, y vino la pediatra a protestarme de que si ella consideraba ciertas cosas las iba a hacer igual, era porque no quería firmarlo, porque de eso se encargó la partera de institución de llevárselo, entonces yo le dije que no es mi problema “esto es así, no te puedes negar porque soy yo la mamá”, me salí, estaba en otro lado, y ahí eso me hizo mal, porque tuve que defenderme, venían a decirme a mí las cosas, así que bueno, después de que pase esa parte ahí, trate de encerrarme en el baño, me di una ducha, y le dije a mi doula que de ahí no iba a salir, que yo iba a tratar de estar ahí para que nadie más venga a interrumpirme, porque encima era una habitación bastante pequeña, así que estuve lo más que pude ahí y me pidieron hacerme un tacto, le dije que me aguante, me hice el tacto y vi que estaba en la misma situación, en siete, entonces seguimos que esto que lo otro hasta que ya me empezaron a presionar, entonces ahí me dijeron que necesitaban hacerme el tacto que por favor, así que accedí al tacto y corroboré que seguíamos en la misma, pero bueno la cuestión es que después de esa primera invasión ya no me sentí igual, y me dijeron que al haber pasado muchas horas me tenían que pasar un antibiótico, aguante lo más que pude hasta que vinieron a hacerme el antibiótico, lo hicieron, yo me quería sacar la vía porque me daba miedo que quisieran usar eso para otra cosa, entonces dije no, no se los voy a permitir, es como que yo estaba a la defensiva y no me podía relajar. Entonces mi doula me dice ahí, “¿Por qué no descansas? Si tienes razón le dije, estoy re cansada, cuando me acuesto, aparece el médico, y le dicen que estaba por dormir, y ahí me quiso hacer tacto y todo lo demás que hacen ellos, les dije que me aguanten, pero me dijo que primero me quería hacer el chequeo, me hizo el tacto, que no me gustó, y bueno, ahí es como que no pude acostarme y volver, me sentía en presión que sentía que tener que seguir haciendo algo, y ahí se descajeto todo, te lo digo así, se hizo todo un lío, no recupere más mi momento de tranquilidad. Y bueno llegado el tiempo, los eché a todos, menos a mi doula y mi compañero, les dije si no se enojan váyanse, y bueno ahí me quede para tratar de volver al eje, y bueno ahí estuve un rato, no sé qué tiempo habrá sido, y me tocaron la puerta, y me dijeron tenemos que volver a chequearte, volvieron a chequear y dijeron que estaba en la misma situación de no sé cuántas horas atrás, y bueno una vez que me empezaron a decir eso me empecé a sentir mal, y bueno ahí fue que el médico me dijo L. yo te había dicho, y yo le dije que me espere un poco más si ya lo habíamos hablado, y me decía “yo ya te dije

si pasaba algo con respecto a las cuestiones de que no se daba...” y yo le decía pero si esta todo, yo había llegado con todo cumplido, está todo bien, porque no me puedes esperar, y él me dice que no podían esperar más por la rotura de bolsa, y me dijo mira si tenes que llegar a una cesárea de urgencia y ahí me alarmé. Y bueno, cuando empecé con las contracciones más fuertes me entraron a apurar el médico y la partera de la institución, medio que me enoje porque caí en cuentas de que ella no me consulto nada y lo llamo al médico, pero bueno, ahí activaron y me dijeron que tenía que decidir y tuve que decidir la cesárea, no me quedó otra alternativa porque nadie me estaba acompañando mucho más. Y bueno, así fue que emprendí la cesárea y la pase muy feo porque sentí que seguía defendiéndome, primero con el anesthesiólogo, después un quilombo de gente, y todo eso que yo ya había hablado con el médico, se fue al carajo, y yo ahí tratando de entregarme un poco para que no sea más problema, pero a la vez pidiendo un poquito más de respeto, y ahí quedó y bueno... empezaron el proceso médico de la cirugía y eso, y ahí bueno yo esperaba que mi compañero entrara, la partera más o menos se quedó un poco conmigo hasta que él pudo entrar, que fue cuando ya estaba saliendo el primero, yo estaba tan en una situación de que quería salir del lugar ese, del quirófano, era un lugar tan horrible tan frio. Y bueno entonces les di un beso y les di unas palabritas a ellos y el padre era el encargado de seguir en la otra etapa. Y ni bien salí del quirófano le dije a la partera que me los de, y bueno y entonces ni bien me sacaron me los dieron y me llevaron a la pieza, y bueno, el post fue muy feo, así que esa es la experiencia, no fue nada que ver a lo que yo me hubiese imaginado. Si bien sabía que existía la posibilidad de cesárea desde el día uno, yo cambie de medico dos veces hasta que llegue al supuestamente más respetuoso, pero ya desde el día uno me querían hacer cesárea, los tipos se creen capos ante vos. Así que bueno, lidie mucho la medicalización en el embarazo también, así que bueno... después bueno trate de decir bueno, todavía sigo en mi proceso de sanación al respecto de la cesárea, me sentí un poco mal porque la única responsable de que no sucedió un parto fue mío, más allá del exterior, pero es como que yo me sentía bastante responsable, así que bueno esa es la experiencia del nacimiento.

- **¿Me quieres contar de tu experiencia con el puerperio y la lactancia?**

Y bueno con respecto a eso al principio fue como que sentía mucho dolor en las mamas, aparte yo elegí darle a ellos de a dos, y gracias que ahí si tuve leche a los tres días, ah y

bueno en la clinica también me querían convencer de que les dé mamadera (se ríe), y acá hubo gente que también mande a la mierda, que pensé que me iban a ayudar y no ayudaron nada, pero bueno (se ríe), dije esto nadie me lo va a sacar, lo voy a hacer. Y bueno, ni bien pude al mes posta ya habrá sido que empecé a sentirme más relajada, que era una pelota de nervios yo toda contractura da, al mes ya relaje, empecé a curarme la herida, y entré a conectar de lleno con ellos digamos que era lo que no había podido hacer en el primer tiempo, y bueno después seguimos. Re contentos también porque lo defendemos como algo muy necesario también, para ellos y para mí también, como un vínculo que definiendo y no quiero que me lo corte nadie, eso con la lactancia. Obvio que tuve momentos grises, re difíciles que a cada momento así medio oscurito trataba de buscar información, ayuda, lo que fuera que me ayudara, me hice de grupos de lactancia de mellizos, y bueno después de un tiempito le volví a decir a mi doula si podíamos organizarnos para que nos siga acompañando, porque yo no tengo familia que nos ayudara entonces sentía necesidad de si o sí. Y ahora estamos ya, pasamos por mucha etapas en el puerperio, de todo, y ahora me siento como que empieza a haber como un momento de un valle y viene otra cosa, y va de nuevo, pero vamos disfrutando cada etapa (se ríe). Ellos son los que más te dan esa guía.

- **¿Cómo podrías definir a una doula?**

Y una doula yo digo que es... esa otra parte tuya, yo siento que es eso, que va a estar ahí diciéndote la palabra justa, o al menos intentándolo digamos pero al menos va a estar, eso es lo fundamental. Yo cuando tuve la cuestión esta de acompañar a una amiga ella me lo demostró así digamos, yo a veces ni hablaba con ella, y cuando yo busque la mía siento que me entregué a la persona que tener que ser digamos, así fue con la doula que me acompañó. Siento que ella me brindó lo mejor que podía, y todo el amor que podía, saber que ella estaba ya era una tranquilidad. Creo que es algo como que no me imagino una mujer que no tenga una doula digamos, por una cuestión de que necesitas al menos de al menos de una mujer que esté al lado tuyo, un hombre puede pero tiene otra energía, no sé, la energía de la mujer con mujer y empatía me parece como fundamental.

- **Y de no haberse sido acompañada por una doula, ¿a quién hubieses elegido?**

No la verdad que no, porque tiene que ser una persona que mínimamente tenga ese conocimiento, tiene que ser doula, o alguien muy empatizada y amorosa si no estudio, muy entregado a eso digamos, que existían ancestralmente y no se les daba ese nombre capaz.

- **¿Cómo la conociste o la contactaste a la doula?**

Y bueno porque primero busqué a penas supe que estaba embarazada quería ya una doula (se ríe), primero busque por mis lugares más cercanos, y al final di con ella en Proyecto Mamá.

- **Podrías ejemplificar que acciones hace una doula**

Y primero ya te digo, estar, y segundo evacuar dudas, si no sabe bueno, pero después todo lo que es brindarte un mimo, todo lo que una necesite en ese momento, que se yo... hay distintas doulas ¿no? Entonces por ahí cada una tiene su herramienta, en eso también una va eligiendo según disponibilidad de doula y también disponibilidad de gustos y empatía.

- **Bueno, eso sería todo.**

Bueno.

#### **14- Datos de la entrevistada**

Nombre: M.SF

Edad: 28 años

Mamá de: R.

Edad: 13 meses

Lugar de residencia: Santa Fe, Santa Fe.

La entrevista fue desarrollada en la casa de la entrevistada, lugar cálido y de ambiente tranquilo. Se encontraba su bebé con nosotras, por lo cual hubo pequeños momentos de distracción en el relato, no obstante la entrevista se pudo realizar de la mejor manera.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

Uy, que pregunta (se ríe), como decirte, ehh... psicológicamente no, fisiológicamente sí, porque en realidad cuando concebimos a R. como que yo estaba en otra, estaba trabajando, estaba empezando con mi emprendimiento que ahora lo sigo, pero estaba con la cabeza en otro lado, pero fisiológicamente sentía como que mi cuerpo estaba preparado, lo sentí así, como un animal, me sentía como si estuviese súper fértil, y paso, paso así tal cual, aparte había empezado a tener sensaciones de querer ser madre, de golpe, me había pasado que una amiga había quedado embarazada dos semanas antes de que yo quedé embarazada y nada, me sentí re mal, me sentí angustiada porque fue como que yo quería quedar embarazada y ella quedo y fue como ¡qué garrón! (se ríe), y después a las dos semanas quedé embarazada yo. Así que fue más el cuerpo que mi mente, a parte si bueno, mi mente muy adentro podía llegar a ser, pero yo estaba en otras cosas no es que lo estaba planificando, surgió porque mi cuerpo lo quiso (se ríe).

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

En principio, dentro de todo lo que es la sintomatología del embarazo, molesto por las náuseas y eso, y a parte por el ritmo que yo llevaba trabajando y todo como que nada se hacía molesto, la pesadez de estar cansada ocho de la noche ya tenía sueño, cuando antes tenía otro ritmo. Después bueno, en el segundo trimestre es tal cual, se te pasan todos los síntomas y estas re bien y ahí podía hacer todo lo que yo quería dentro de mi trabajo y todo... ahí es como que no le estaba dando tanta bola al embarazo, o sea como que lo hacía como parte de mí y ya pero no le daba tanta cabida de que estaba gestando a un ser adentro mío, empecé a tomar más conciencia recién en el tercer trimestre donde empecé a sentirme un poco mal conmigo misma, dicen que en el embarazo cuando... no sé... como que el bebé que llevas te viene a mostrar algo que tenés que resolver, y bueno, me pasó de un montón de historietas familiares que estaban confusas, y bueno, empecé a ir a terapia con una psicóloga y empecé a desenredar todo ese embrollo que tenía en la cabeza, y a poner las cosas en su lugar que

eso me ayudó muchísimo, y de ahí en adelante empecé a darle bola al bebé que llevaba adentro mío... y bueno, ahí empecé a bueno... porque a todo esto yo venía haciendo los chequeos con el ginecólogo, las ecografías, desde el momento que quede embarazada me hice todos los estudios, análisis, etcétera... y después ya ahí, con esta transición con la psicóloga empecé a hacer clases de yoga, a tratar de sentirlo a él adentro mío, no solo como un bebé sino como una persona que se está formando, o se forma después no sé bien... ehh... pero bueno, era como hacerlo más propio porque lo tenía muy ajeno a mí, y bueno ahí es donde empecé a preguntar por las doulas, como que hice una conexión digamos de mis emociones con el embarazo, capaz me cayó la ficha de que estaba embarazada no sé (se ríe), y bueno... empecé a indagar con doulas, como se acercaba tanto el parto y no tenía ni idea, yo venía embarazada haciendo la mía que se yo y en un momento es como bueno, para... si bien yo tenía información pero necesitaba más información y estar más segura porque estábamos llegando a la meta y me sentía un poco desconfiada de todo, así que lo que hicimos fue ir a un sanatorio donde nuestro ginecólogo obstetra labura ahí, e hicimos el curso de preparación para el parto, y lo que tiene ese lugar, que no se si en otras instituciones funciona así también, es que son ocho clases y si empezas por ejemplo en la clase número cinco después te das toda la vuelta hasta llegar al número cuatro, bueno... nosotros empezamos por la ultima que era conocer la sala de parto.. y bueno, nos hicieron comprar el kit quirúrgico ese, que se yo... entramos, con un montón de personas y la sala era muy pequeña, a mí la verdad que no me gustó nada... primero que nadie se animaba a tocar nada, nadie se hacía preguntas, veía como muchos padres como... desconectados del embarazo, y nada... me pareció re frio el lugar, re feo, el olor... bueno el olor de hospital característico (se ríe) a lavandina o no sé qué, las luces blancas, las paredes blancas, la camilla donde te sentas metálica, fría, todo era así, metálico blanco frio, olor a hospital, sanatorio... y nada, Salí de ahí como que ¿acá voy a parir mi bebé? No me da... entonces ahí cuando llegamos a casa me quede pensando y dije che qué onda si tenemos el bebé en casa, porque allá en Rincón hay muchas chicas que son parteras de la tradición y doulas y ahí fue cuando empecé a indagar con las doulas, ehh... di con una conocida que me daba flores de bach cuando estaba en terapia con la psicóloga, y ella es doula, y me contacto con su compañera y ahí empezamos a formar un equipo con ellas dos que nos conocimos así de a poco, y... bueno, nos iban a acompañar ellas, imagínate los últimos dos meses de embarazo que las doulas empiezan a

acompañar desde el principio... o sea imagínate todo mi recorrido, que desde el principio quería como... ser madre, hasta recién el último trimestre que ahí empiezo a trabajar más la maternidad se podría decir, estar más conectada con el bebé, que antes ni bola... y mucho me ayudaron las doulas, todo ese proceso psicológico, y el acompañamiento de mis suegros que sin ellos no hubiese pasado todo eso. Ehh, que más decirte, bueno después con esas doulas planteamos el parto en casa hablamos con nuestro ginecólogo obstetra que por suerte estaba todo bien, no es que nos mandó al carajo, porque hay muchos médicos que te dicen bueno chau, no les gusta la idea porque es riesgoso no y también se juegan sus nombres y todas esas cosas... igual esa persona era de ese palo, así que estaba todo bien (se ríe). Lo que si conseguí fue una partera matriculada que me la habían recomendado mucho, ella trabaja en institución pero empezó a animarse a acompañar los partos en la casa también, porque si no tenés las parteras de la tradición que son las que acompañan los partos en la casa junto con las doulas, pero las parteras matriculadas no hacen esas cosas así que es como una conjugación de las dos cosas, así que bueno, nos encaramos por ahí, nos conocimos con las doulas primero, después yo la contacte a la partera aparte, nos conocimos todos, o sea armamos equipo y ellas armaron equipo ahí que ahora son equipo y laburan re bien, y bueno yo me sentí mucho más cómoda con ella que era partera institucional por una cuestión de orden y cuidados, no sé capaz que porque es una profesional y yo también estoy por ahí más en el ámbito científico y todas esas cosas entonces me sentí como más cómoda, y bueno con las doulas que ellas nos acompañaron desde la parte más emocional y espiritual, desde también con las flores de bach, aromaterapia, un montón de cosas re lindas que hacen que te conecten mucho más con el bebé, también el haber hecho yoga me hizo cambiar mucho más con el bebé. Y del embarazo eso... hice una despedida de panza que se ritualizó entre los más allegados y conocidos y nos juntamos en casa, hicimos una pintada de la panza, que la mayoría de los niños y hermanos de R. también que les llevan diez y cinco años también pintaron, el papá. Todos estuvieron pintado un poquito, y después lo que hicimos fue hacer una fogata, escribir mensajes en papeles, como intencionar las palabras y transmutarlas con el fuego, súper emotivo re lindo fue, a parte imagínate allá en Rincón re bonito todo. Y después bueno nos preparamos para el parto en casa, teníamos a nuestro ginecólogo como plan b, si las cosas no salían bien, teníamos pensado ir al sanatorio, ya estábamos hablados

con él que nos esperaba y todo... estaba todo sincronizado por las dudas si pasaba algún imprevisto. Pero por suerte no pasó nada, nada malo.

- **¿Y cómo fue el nacimiento?**

Y... mira, para que te des una idea, como yo te contaba que soy artesana, trabajo haciendo artesanías en madera, y dos días antes de que nazca R. yo estaba terminado de hacer un pedido de unas tablas para un bar, o sea que yo seguía con la panza laburando ahí re loca a los nueve meses (se ríe), igual, con el embarazo de R. fue... si bien el primer trimestre fue bastante asqueroso porque estaba nauseabunda y que se yo, pero el resto fue re lindo porque no me sentí mal, siempre pude moverme, la panza no me pesaba mucho, yo caminaba siempre, iba, venía, hacia todo, nunca me frenó el embarazo en mis actividades, salvo por el primer trimestre. Y paso que cuando termino de entregar las tablas, que fue un viernes a la noche voy entrego las tablas y listo, y ahí ya estaba hinchada, tenía los pies hinchados ya tenía un poco de retención de líquido (se ríe), y... y bueno, paso el sábado, mucho sueño, duermo toda la tarde, dije bueno mi día de descanso vamos a frenar, yo a todo esto me había puesto como meta liberarme de todas mis actividades que yo tenía de mi vida de soltera, o sea soltera sin bebé (se ríe), para poder dedicarme al bebé cuando nazca... y bueno el sábado a la noche, a las dos de la mañana, me acuesto que se yo, y empecé a sentir que las contracciones eran un poquito más dolorosas que antes, y un poquito más, iban y venían, y bueno... empezó el trabajo de parto a las dos de la mañana (se ríe), y así, primero de a quince después diez y después cinco, cada vez más dolorosas, eran como una... yo lo sentía como una montaña rusa, empezaban a subir la intensidad de dolor, me hacían poner como en una postura de más sentada, porque yo estaba tratando de dormir, me sentaba y era como que no sé el carrito va subiendo la montaña rusa y cuando está arriba y después baja... y bueno y así, yo estaba como calladita, hasta que en un momento empecé a gemir del dolor y se despertaron todos y empezó (se ríe), ya teníamos todo preparado para ese momento, teníamos planificado que nazca en nuestra habitación así que habíamos comprado un nailon grande porque el piso era de madera, teníamos... porque la habitación quedaba en un entre piso, en el piso de abajo donde es la cocina comedor habíamos puesto unas telas para yo poder colgarme y pujar con la gravedad, teníamos pelota de Pilates, habíamos conseguido calo ventores, todo... nos faltaba la pileta con agua nomas (se ríe) pero esa era la más difícil de conseguir porque tenés que mantener caliente el agua y allá hay gas con garrafa, así que no... que más teníamos,

bueno... a todo esto yo me había preparado también mi parte, me había comprado una palmerita chiquita, una lavanda y un juvenil... ehh.. la palmera es específicamente porque dentro de esa sensación animal que sentía que te contaba al principio que la seguía sintiendo durante todo el embarazo, sentía como que mi deseo era como parir en la selva, entonces la idea era conseguir plantas que simbolicen eso o que me representen para sentirme en ese ambiente, y también para el parto, que duro casi todo el trabajo de parto, me baje sonidos de pájaros, y sonaba eso... que después me re puteraon porque imagínate ocho horas de pajaritos (se ríe), y bueno, estuve mucho tiempo en la pelota, vocalizado, creo que con la A, y cuando llegaron las doulas me dijeron que mejor con la O, y ahí me di cuenta que abría más ... y bueno, que más paso, pero viste que la parte del trabajo de parto es como tan mística por así decirlo, no tengo tantos recuerdos, incluso he tratado de escribirlos pero no... todavía no puedo, o sea en su momento hubiese estado copado porque ahora ya no me acuerdo tanto, pero lo viví como algo místico... no sé. Y bueno, después de estar ahí abajo mucho tiempo con la pelota nos fuimos arriba, a todo esto a veces iba y me pagaba una ducha y eso me aliviaba, porque me dolía mucho el ciático, me dolía más una cosa que otra, eso fue como más una molestia del parto, que imposibilito la comodidad (se ríe), bueno iba me bañaba... en un momento subimos arriba para preparar la habitación porque a todo esto empezó a las dos de la mañana, y siete de la mañana llegan las doulas con la partera, que ya estamos en domingo, cosa que si llegaba a salir mal imagínate un domingo con el quilombo que es la ruta de autos, me muero (se ríe), pero bueno por suerte no pasó. Llegan, me hace el tacto la partera, y estaba creo que en nueve de dilatación, así que bueno fuimos arriba, el lugar donde iba a nacer, preparo todo el papá de R., y yo a todo esto estaba con un calo ventor al lado mío, y hacía calor (se ríe) estaba muy en mi mundo, y bueno ahí arriba también habíamos colgado otra tela y ahí si la estuve usando mucho pero bueno no funcionaba, porque cuando llegamos a diez de dilatación que era el momento de empezar a pujar y todo, ehh... no encontraba la fuerza, donde poner la fuerza, a todo esto yo soy actriz, estudie teatro, hice toda la carrera de teatro, siempre trabajamos con el perineo como eje, me entiendes, incluso también las técnicas vocales para impostar la voz, entonces dije esto es pan comido ya hace un montón la tengo re clara, y olvídate, no... fue re difícil hacer la fuerza, no sabía cómo ubicarme, y al mismo tiempo me estaba cansado, estábamos llegando al mediodía, y yo estaba cansada, imagínate no había dormido en toda la noche, tras que no te dan ganas de comer ni

tomar nada, cuando venía una contracción era poner todas las fuerzas y cuando no estaba la contracción me dormía... en un momento las doulas empezaron a tocar tambores como para conectarme más y funciono, y un poco como que bueno, ahí empezó la parte del anillo de fuego, la parte más dolorosa, a todo esto yo no había roto bolsa todavía, hasta ese momento el iba nacer como se llama, un parto con manto blanco algo así, pero bueno, llegó un momento que yo no podía pujar más porque estaba cansada, la contracción se empezaba ya a dilatar en tiempo, como que se estaba perdiendo el parto, y lo que hizo la partera que me pregunto por supuesto era si quería, que si había que romper la bolsa para activar de vuelta el parto, así que rompió la bolsa y ahí empezó con toda, obviamente empezó a pujar más fuerte mi cuerpo, termine acostada en la cama con el papá de R. atrás mío, tenía una doula que me sostenía una pierna, otra doula que me sostenía otra pierna, me estaban haciendo de camilla obstétrica (se ríe), y la partera del otro lado, y a todo esto yo recuerdo que fue mucho tiempo y incluso fue frustrante y yoles terminé diciendo, porque todo el tiempo pujaba, venia la contracción, yo pujaba y todos me decían “dale dale que ya llega dale dale” y yo como que cansaba la fuerza o se me iba la contracción y no pasaba nada... entonces me empecé a sentir frustrada porque eso que me decían falta poco, falta poco, y ya había pasado una hora, y bueno en un momento me empecé a sentir mal... con eso... que después lo charlaron y como que bueno se pudo superar ese obstáculo y yo también porque bueno sino un garrón psicológicamente. Y bueno, después ya en los últimos momentos como que me decían dale tenés que hacer tus ultimas fuerzas... el tema es que yo al pujar me dolía en el ciático ese punto que te contaba hoy, realmente el dolor era muy intenso. Así que bueno en un momento llame a todos mis ancestros y todos mis linajes femeninos para sacar a este enano de mi (se ríe) y no sé... saco la cabeza y salió todo el cuerpito. Y bueno, él nació, lloro un instante, y se quedó mirando todo, todo, se prendió a la teta, y había una cuestión muy graciosa que no alcanzaba a tomar la teta porque el cordón era muy corto así que había que esperar que salga la placenta, y bueno... se quedó conmigo una hora, que es lo que le llaman la hora sagrada, ahí nos conocimos... y bueno, después dormimos (se ríe). Así fue el parto, después bueno nos tuvimos que quedar un mes encerrados, porque viste que en los sanatorios te vacunan ni bien nacen en el momento, nosotros lo vacunamos más tarde, así que bueno ni siquiera al patio podes salir con el bebé, fue un mes de locura (se ríe).

- **¿Y en cuanto al puerperio, que me puedes contar?**

Uy de todo un poco, no sé cuánto termina el puerperio termina sinceramente... porque yo creo que también el puerperio acompaña la lactancia misma, hay personas que tienen otras posturas que me ha pasado de discutir (se ríe), pero al principio cuando nació R. fue un cambio radical, fue difícil, primero que no dormís un pedo y cada una dos horas quiere comer, y nada, estuve... desde siempre como que estamos como muy unidos y también como muy solos, porque... allá en Rincón, todos nuestros familiares están acá en Santa Fe, pero el papá laburaba todos los días, mucha carga horaria y terminaba estando sola con el todo el tiempo, entonces llegaba un momento que era bastante cansador todo, lo sigue siendo (se ríe) pero bueno los cambios hormonales fueron... yo a los dos meses después de que nació empecé a menstruar de vuelta y suelen decir, en realidad no sé cómo es, pero me aseguraban los ginecólogos que mientras estas dando teta no menstruas, bueno yo sí (se ríe), entonces ya tenía un cambio hormonal extra, la lactancia misma que fue todo una transformación porque de golpe tener un bebé que te está demandando alimento a través de las tetas y que empieza a succionar, primero que no es una sensación muy agradable, después que te duele, te molesta hasta que te acostumbras, las tetas se te llenan de leche, se rebalsan, hasta que tu cuerpo se acostumbra al bebé es todo un... proceso, a todo el ritmo del bebé y después a medida que va creciendo como que vas mediando pero al principio es todo él, y eso también mentalmente es como... es difícil, porque uno que ya tiene todo, viene trayendo un montón de cosas, yo que me la pasaba haciendo un montón de cosas hasta dos días antes de que el nazca y de golpe quedar ahí sola con él es muy fuerte, las ansiedades son muy fuertes, las ansiedades de querer volver a hacer lo que estaba haciendo antes, a hacer no sé, bañarte... (se ríe). Así que no se, el puerperio me ha tocado con eso, muchos cambios hormonales y también de carácter, ¿no? Porque no sé, desde el momento que nació es como que la fuerza de voluntad que tiene uno es como diez veces mayor de la que tenías antes, ahora dormís dos horas y haces todo y antes era imposible. Es muy loco eso, no entiendo, de donde se sale, si es mismo de la maternidad, lactancia puerperio o instinto. Pero bueno, hablando un poco de instinto, siempre me maneje de forma instintiva, desde las personas con las cuales juntarme, porque hay muchas personas que siempre te vienen a hablar pedo de que está bien de que está mal, o a querer darte catedra, y por suerte no me he cruzado gente así muy dañina, incluso en los caminos que he tomado de la crianza, siempre fue instintivo desde lo amoroso, desde lo

natural y más animal, como que vas por allá porque así lo sentís. No sé, no sé qué decirte del puerperio porque es tan nebuloso.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Como madre... primero me cuesta verme como madre aun, o sea yo lo veo a él como un compañero, no lo veo tanto como un hijo o como si viera de afuera a una madre y un hijo, yo lo veo a él como mi compañero, no sé es re difícil, todavía no me cae la ficha de la definición de hijo y la definición de madre, eh... como me veo como madre... no sé, podría darlo vuelta, me veo como compañera y como guía de R. para que él conozca este mundo, eso en realidad soy su guía, yo lo acompaño para que él aprenda, le enseño como a un montón de personas le enseñan, como él también aprende de todo su entorno, para que él elija y después del acompañamiento es como bueno, soltar... que vuele, y que lo empiece a hacer solo porque también es una cuestión de aprendizajes y experiencias, ehh... lo veo más por ahí, como que él pueda ser libre en experimentar cosas y aprender desde su experimentación y no más de lo que yo le digo como es... por lo menos tiendo a que mi forma de crianza tiendo a que sea por ese lado, porque en realidad me funciona a mi toda mi vida, o sea viene alguien a decirme che esto no es así y yo tengo que ir a hacerlo y romperme la cabeza contra la pared para darme cuenta que eso no era así (se ríe), pero porque realmente necesito aprender y vivir, y creo que el también, porque así también expande sus sentidos.

- **¿Cómo definirías o caracterizarías a la doula?**

Como acompañantes emocionales y espirituales, no solo de la madre sino de la familia, que eso es importante, porque por lo menos en el momento donde yo fui a buscar doulas me paso que estaban muy centradas en la mamá, y yo quería que también estén centradas en el papá, ¿por qué el papá se lo saca de juego? Me entiendes, o sea si la madre tiene que tener el hijo, parir, etcétera, pero también el padre o la familia que está alrededor juega un papel importante acompañando me entiendes, brindando apoyo o lo que fuera. Nosotros estuvimos con el papá de R. y con el hermanito de R. también, el mayor en realidad, que tenía diez años en ese momento, y nosotros le preguntamos si él quería participar, si quería estar en la casa, en el parto, lo pensó durante mucho tiempo y decidió que sí, que quería estar, tal vez no ver pero si estar por si no sé... y el padre también, o sea imagínate está naciendo tu hijo en tu casa y no sé, es como no sé... algo espectacular. Y bueno, me ha pasado que me he cruzado con

doulas que estaban como muy en... en eso, en acompañar a la madre, solo a la madre, y no al resto de la familia, ehh... que se yo, no sé, lo que coincide con estas doulas justamente fue eso, porque les dije mira no solamente quiero que me acompañen a mi sino también al hermano y papá de R. a todos, porque nos mueve a todos un montón de cosas. Así que bueno, las doulas serían eso, acompañantes, emocionales, espirituales, son las guardianas de los partos porque cuidan el entorno, cuidan las energías que hay, cuidan que se yo... si alguno de los familiares o si alguno de los integrantes del equipo del parto está mal o algo por el estilo, o cansado, tienen formas como para no sé, que estemos mejor... por ejemplo si el hermano de R. Está cansado o algo por el estilo lo acompañan, o si yo estoy mal me pueden dar no sé aromaterapia, o si el padre está preocupado... están apoyando todo, es como que están englobando todo para que todo funcione armónicamente y que no se desbande nada, y que no pasen cosas negativas, energías negativas de ninguna índole, como que creo que ese es el papel de las doulas, por lo que yo entendí y lo que viví.

- **¿Y después en lo que fue luego del nacimiento te acompañaron en algo?**

Si, la partera siguió yendo hasta un mes para hacer los controles, y las doulas también, regalándonos para aromaterapia, flores de bach para todo lo que se había movido, una de las doulas es asesora de lactancia así que también me sigue acompañando hasta el día de hoy, y es un amor, aparte son personas re... eso, amorosas, te brindan una energía muy linda, son muy generosas. Y bueno, eso, la que es asesora de lactancia como te digo me sigue acompañando hasta el día de hoy, para cualquier complicación que yo tenga con la lactancia incluso en mi vida porque nos hemos llegado a hacer amigas, y nos vamos acompañando. Y así, si, hasta lo que yo tengo entendido digamos... porque vos a las doulas y las parteras el equipo que hacen te cobran, y dentro del servicio que ellas te brindan es antes del nacimiento, en el parto, y después del parto hasta los cuarenta días, y imagínate yo sigo con una doula que me sigue asesorando igual de buena onda.

- **¿Crees entonces que su acompañamiento tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si, totalmente.

- **¿Y si no hubiesen estado crees que hubiese sido distinto?**

Si, si seguramente hubiese sido distinto.

- **¿Y si no hubieses elegido a las doulas para te acompañen, a quien hubieses elegido?**

No, no sé (piensa), o sea si no hubiese elegido a las doulas, hubiese elegido parir en el sanatorio o donde me tocara (se ríe).

- **¿Crees que las doulas te posibilitaron información o conocimientos que no conocías antes de la maternidad?**

Si, muchos. Desde el lado espiritual trabajando con distintas cosas, aportaron muchísimas información y contención, y desde lo emocional también, porque las dos doulas son madres y estuvieron digamos ahí como conectándome con el embarazo, cuando yo sentía algo extraño o que se yo ellas estaban ahí para aportar información, y estaban súper abiertas a lo que pasara, cualquier cosa que necesitara, incluso si quería llorar porque... porque si, ellas estaban abiertas a escucharme, después con respecto a la partera también, me brindo mucha información, me ha traído incluso hasta fotocopias, libros, me han prestado libros. La partera también me dio fotocopias de cómo trabaja el cuerpo cuando esta por parir, de cómo se abre, a parte viste que te contaba de que el lado científico me atrae, entonces yo iba interiorizando en mi cuerpo, como también me gusta saber cómo funcionan las cosas, pero si, brindaron mucha información, desde las que ellas brindaban porque les surgía hasta las que yo preguntaba por curiosidad.

- **¿Tendría algún aspecto incompleto o negativo a considerar de tu experiencia con ellas?**

No, lo único que paso eso de que me estaban diciendo dale que ya sale y eso, que fue lo único frustrante que lo pude revertir en el mismo proceso, por suerte no... no sé, fue re mágico, porque imagínate cruzarte con dos personas que no conoces, armar un equipo, o sea las dos doulas, los padres, conocerse, caernos bien, y después sumar a la partera, que nadie conoce, y conocernos todos juntos (se ríe) y las cosas se dieron re bien, o sea es re difícil trabajar en equipo porque siempre suele pasar de que hay alguna parte de que alguien hace de más alguien hace de menos, pero acá... no, todo se puso en orden, la partera dijo yo me encargo de esto así bla bla y cada uno respeto su rol, y las cosas funcionaron re bien, posta, me siento re satisfecha por eso las sigo recomendado a full con ellas cuando preguntan por partos o acompañamientos para embarazadas, porque lo que yo viví fue re lindo y re respetuoso.

- **Claro, las recomendarías a otra mujer entonces**

Si, lo he hecho.

- **¿Crees que las doulas facilitan otros vínculos de relaciones?**

Si, cuando nació R. ellas... no sé si una o dos semanas después de que nació R. estaban esperando un nacimiento de otra chica, que también iba a ser un parto domiciliario y ellas estaban acompañado, entonces lo que ella nos pidieron a nosotros es que le escribamos una carta a esa chica para contarle como nos había ido en el parto, para mandarle fuerzas, para intencional deseos para esa familia, y bueno lo hicimos y nos conectamos con ella y nos conocimos, y también... si, lo siguen haciendo, a esta altura por ejemplo una de las chicas que es asesora de lactancia está haciendo una formación de doulas, y está en toda esa movida y por ahí me instruyo en todo eso, no es que yo quiera ser doula pero si estar en ese ambiente que la energía es diferente, claramente, las personas tienen una sensibilidad distinta.

- **Bueno, ya estaríamos...**

Bueno, buenísimo. Espero que sirva, también, no sé si lo podemos agregar, a mí el año pasado me hicieron una entrevista en el diario Uno de acá por la semana del parto respetado, capaz que te puede servir un poco de la información esa, después te lo paso.

### **15- Datos de la entrevistada**

- Nombre: M
- Edad: 33 años
- Mamá de: A
- Edad: 1 año y 10 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue llevada a cabo en la casa de la entrevistada, se encontraba en el lugar su pareja e hijo, quienes se retiraron de la habitación posibilitando llevar adelante la tarea de una manera fluida y eficaz.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿Fue planeada la maternidad para vos?**

Si, fue planeada, fue esperada, fue deseada por los dos. Fue algo conversado, decidido, y dijimos a partir de ahora si va a venir que venga, no fue algo tan de calcular, pero si como decir bueno tenemos ganas.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Hermoso, pleno. Dormí re bien, no tuve ningún inconveniente de salud, lo que si yo no tuve obra social, al bebé lo tuve en un hospital público entonces esa parte de la atención de salud fue un poco controversial y un poco angustiante en algunos momentos porque me atendía por guardia y sacaba turnos en el hospital , y hasta que encontré un profesional que más o menos entienda de que iba nuestros deseos, con el papá también, de que el embarazo sea lo más tranquilo, lo menos intervenido, lo más natural posible, ¿no?. Yo también soy vegetariana, flexible, (se ríe), pero eso también para otros médicos más estructuradas y más conservadores, uno me llegó a decir que yo estaba loca, que quería para mi hijo... que tenía que pensar en mi hijo y no en mí, entonces tuve momentos de enfrentamientos medios fuleros y de salir de consultas médicas llorando. Pero después de eso, en cuanto a mi vivencia, nuestra vivencia en la gestación fue hermosa, yo pude hacer ejercicio, iba a natación, salía a caminar, limitación para nada, me sentía plena, re lindo.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

Procuraba no hacerme tantas expectativas en realidad, porque por ahí pienso y siento, y en ese momento sobre todo que cuando uno quiere controlar todo y sobre todo una situación que tiene que ver con un proceso más natural, por ahí termina como interfiriendo más y siendo que las cosas sean más obstaculizadas de lo que podrían, entonces no hice plan de parto tampoco, pero si sabíamos los dos, lo conversamos, que queríamos que sea lo menos intervenido posible (repite, lo menos intervenido posible), pero a la vez, no había tanta planificación de “quiero que sea así o asa”, si tenía deseos de que sea en mi casa, pero por varias circunstancias como vivir en un departamento, el alrededor como la familia y todo que también fueron un tema en un embarazo así como “más liberado” de tanto control médico como que no les cayó bien, hubo ahí algunas angustias, unos encontronazos, entonces entre eso y que nosotros tampoco terminábamos de decidirnos, termino naciendo en el hospital,

pero si hubo una intención de parte mía, pero a la vez no se daba y no estaba con ganas de enfrentarme como mucho tampoco a nadie. Entonces dije bueno, lo hago en el hospital que igual me parece que tiene el beneficio de ser una institución pública que no hay intereses económicos de por medio que hagan del nacimiento una cuestión de negocios, entonces eso me daba más chances (aclara: eso es lo que yo pensaba, y pienso) eso me daba más chances de que no se me programe una cesárea innecesaria o cuestiones similares.

- **¿Y cómo fue el nacimiento?**

El nacimiento fue intenso (se ríe), tuve la experiencia de romper bolsa antes de tener dilatación, entonces fuimos al hospital para el control, me atendió una médica que estaba muy sobrepasada, o sea sola a cargo de una guardia con muchos nacimientos simultáneamente, y que fue bastante poco cuidadosa, me hizo un tacto sin avisarme, me dijo que me tenía que quedar así como estaba, que me tenían que internar porque me tenían que poner un antibiótico para preservar que no haya ninguna infección, bueno... Logramos... firmamos un consentimiento informado para venimos de nuevo porque no tenía nada de dilatación, no sé si tenía uno de dilatación (aclara: la única expectativa que tenía era de hacer el trabajo de parto en casa, esa si la tenía), bueno... pudimos venimos, y nos dio una cantidad de horas que no corría riesgo, que pasada esas horas ya corría riesgo de infección, entonces bueno nos vinimos, me tranquilicé, me puse a hacer un muñeco de tela que yo estaba cocinando, comer algo, dormí una siesta, bajar un poco ese exabrupto que viví porque claramente no me iba a favorecer para el parto, ¿no?. Bueno y ahí le avisamos a S. que fue mi doula, pero no le dije que venga en ese momento porque yo sentía que faltaba camino por recorrer entonces como que yo dije bueno voy a guardarme la ficha esta para el momento (se ríe). Bueno, volvimos al hospital, a las doce de la noche me internaron y tuve que negociar con otra medica de guardia, que ya no era la misma, que no me pongan el suero, yo no quería el suero porque me incomodaba, porque me parecía que no era necesario, sabía que no era necesario. Entonces bueno, me pusieron una vía para facilitar en caso que pase algo, ellos se tienen que cubrir, es lo que me dijeron, que ante cualquier urgencia digamos como que por ahí podían conectarme rápidamente el suero o algo más y me tenían que ir poniendo un antibiótico inyectable entonces me lo ponían por esa vena. Y bueno a partir de ahí fueron diecisiete horas de trabajo de parto, fue larguísimo, pudimos sostenerlo así porque justo cuando entramos nosotros ya la maternidad estaba más relajada, no había muchas mujeres

esperando o en trabajo de parto, entonces pudimos ir negociando en cada control cada dos horas venía la partera a querer ponerme la oxitocina que yo no quería, entonces pudimos sostener eso porque no había gente, yo tengo en claro que en el hospital si hay muchas más mujeres que camas uno no puede estar haciendo esto, porque hay cuestiones que exceden también es importante tener esa conciencia. Y bueno sentí que fue un ida y vuelta entre la necesidad de soltar porque es eso, parir es como poder abrirse para soltar, y una resistencia de cada vez que venía la partera estar negociando, y bueno me hacía tactos que son dolorosos, y entonces bueno era como tener que soltar pero un poco estar a la defensiva, ¿no?. A S. (doula) la llamé al mediodía, más o menos a las once de la mañana, después de que estuvo mi mamá un rato conmigo, después ella se fue y ahí la llamé a S. que fue como la que hizo que en ese último tiempo de espera que fueron las contracciones más fuertes las pude sostener y pude afrontarlo porque ella estuvo ahí digamos, y me cuidó, me masajeo, me dio aliento, me acompañaba a ducharme... me bañe como diez veces (se ríe), me metí a la ducha un montón de veces, caminaba cantando por los pasillos. Y al final me terminaron poniendo oxitocina un poquito nomás porque ya era mucho tiempo, yo ya estaba cansada, y ya llego un momento que del dolor empecé a delirar y a decir ya hagan algo porque no doy más (se ríe), y bueno a la media hora termine de dilatar, y bueno nació A. en tres pujos creo, nació rápido digamos. Si también fue hasta último momento, la sala de maternidad tiene camillas tradicionales y que la posición de la mujer es a servicio del médico y no de la facilidad de nacimiento ni de la comodidad de la mujer, entonces yo quería agacharme en cuchilla en la escalerita y no me dejaban, bueno... pero finalmente nació A. y todas esas diecisiete horas te olvidas en ese instante en el que sale, es lo más hermoso del mundo poder tenerlo en brazos, estar los tres juntos, F. (pareja) entró conmigo a la sala de parto, y bueno así que fue un poco guerrero el parto (se ríe), como de esto de negociar con un sistema que también yo por un lado me enojan algunas cuestiones pero también entiendo que ellos tienen protocolos que seguir y tienen caminos que les anticipa la institución como para evitar riesgos y situaciones complejas cuando hay tantas mujeres, porque hay veces que la maternidad desborda o sea, hay ocho camas y hay quince mujeres, claramente tienen que poner alguna estructura y organizarlo de alguna manera para poder acompañar esos nacimientos. Así que bueno fue intenso, nunca o sea, yo lo que si esperaba era hacer el trabajo de parto en casa y que sea lo más natural posible que si podía ser sin episiotomía que sea, pero bueno, me terminaron

haciendo un corte porque en ese momento que me dijeron te vamos a cortar y yo dije sí que se yo, ya estaba entregada viste (se ríe). Y también está bueno no estar todo el tiempo estar en una resistencia porque también juega en contra en el momento de soltar. Eso fue el parto, te hablé de varias cosas (se ríe).

- **Contame de tu experiencia con la lactancia**

Con la lactancia fue dolorosa al principio, o sea él ni bien nació se prendió enseguida, se prendió excelente, fue hermoso tener esa conexión y poder sentirlo y que suceda de que me baje la leche, lo que si los primeros dos días tuve bastante dolor en eso, de que termine de bajar, que se abran los canales, bueno... ahí me ayudó un montón la doula también, me asesoro un montón, me dio consejos de como mitigar un poco ese dolor para que terminen de abrirse los canales y demás. Y después hermosa la lactancia, poder ser su principal fuente de energía y a la vez él a mí también ¿no? Es un ida y vuelta, porque no es que solo una provee, sino que es esa mirada, ese calorcito, esa presencia del otro sosteniéndome, porque yo lo que siento es eso que ellos vienen a sostenernos a nosotros un poco y nosotros bueno, a ellos. Yo pude el primer año tener un trabajo bastante leve, o sea sostuve la lactancia como principal alimento y cuando empecé a trabajar un poco más también, sacarme leche y dejarla en el freezer, o sea él casi no tomo otra leche, de hecho hubo un tiempito que le dimos leche de formula y nos dimos cuenta que había sido nocivo. Así que bueno, y después ahora el tomo la teta hasta el año y seis meses, que yo sentí que era el tiempo que hasta donde podía, porque me estaba consumiendo mucho la energía, yo estaba trabajando un poco más, y estaba pasando ya de ser algo hermoso ya a ser algo más cansado y menos disfrutado, y entonces continuamos con leche de semillas solamente, y bueno come un montón igual (se ríe), también por eso terminamos la lactancia porque era una cuestión de vinculo nomas, porque él desde los seis meses no para de comer (se ríe).

- **¿Cómo te sentís en el puerperio?**

Y... nunca sabemos cuándo termina el puerperio ¿no? A veces digo “ah, bueno, hasta acá era” y después veo que sigo teniendo reacciones inesperadas y descontroladas (se ríe, cambia tono de voz), pero ya me siento un poco más en mí misma, pero fue muy intenso, muy intenso para todos porque no lo vivimos solamente las mujeres al puerperio, porque si tenemos la oportunidad de vivirlo en familia lo vive toda la familia. Porque si, son cambios inesperados,

intensos, como una montaña rusa, porque de momento estas como en la plenitud y la felicidad y de momentos una angustia, enojo, tristeza. Yo la primer semana que nació A. estuve acá adentro no salí, no nada, pero después cuando empecé a salir de a poquito sentía todo muy fuerte, sentía como que el enojo era muy enojado, como que todas las negaciones negativas las sentía a flor de piel así de los demás, y eso como que mucho vaivén emotivo, una labilidad emocional muy grande, y que no sabes del todo cuando termina, si desde que terminamos la lactancia hasta hoy que ya es un par de meses, he ido como sintiendo que un poco más me estabilizo y que he podido retomar la conexión con otras cosas más mías, así que bueno ahí vamos (se ríe).

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Ay no sé ( se ríe), enamorada de mi hijo y de la maternidad y a la vez tengo momentos que se hace difícil también, porque es aprender a relegar, a entregar, a re organizar, a bajar un poco el ego, un desafío, ahí está, la defino como un desafío. Hermoso igual, volvería... o sea, no sé si voy a tener otro hijo, pero si volvería el tiempo atrás volvería a tenerlo a A., lo elijo todos los días, es un sol, lo amo.

- **Además del parto, ¿fuiste acompañada por una doula en algún otro momento?**

En el puerperio también, en el parto y en la previa del parto, es decir, no fue un doulaje como tan sistemático ni cotidiano, pero si teníamos encuentros mensuales más o menos, que teníamos rondas de panza con otras embarazadas, que es hermoso eso porque es entrar en sintonía con otras personas que están pasando por algo similar, similar porque nunca un parto es mismo ni en la misma mujer, ni en la gestación, ni el puerperio ¿no? Pero si, me resultó una experiencia muy necesaria, como aprendizaje, como contención, como intercambio. Bueno, eso fue la previa, también tuvimos un par de encuentros individuales con la doula conmigo y con el papá también, con mi pareja. Durante el parto, ella estuvo en esas horas más intensas que como te decía fue la que hizo posible el nacimiento porque realmente en todo ese contexto hospitalario si hay algo que falta es amor (se ríe), o sea eso no lo consideran dentro de sus recetas, dentro de sus protocolos, esa parte es la que más carece. Dentro del grupo de las parteras que acompañaron si hubo una que si tuvo como otra afectividad más presente, pero después en general fue la doula la que me dio esa parte que es fundamental yo siento, para poder transitar un parto respetado. Y después si, en el puerperio con el tema de

la lactancia un pie fundamental ella en el acompañamiento, en la transmisión de cómo vivir ese proceso, yo tuve mastitis también un tiempo después y ella siempre dándome ahí los recursos necesarios que me ayudaron a atravesar esa situación. Y hasta el día de hoy seguimos, mucho más esporádicos, escribiéndonos, haciendo algún encuentro con estas mamás también, que nuestros hijos tienen más o menos todos las mismas edades entonces cada tanto nos vamos encontrando, sosteniendo un espacio de crianza pero no tan sistemático, no es una cuestión semanal ni mucho menos, pero sí como que está eso, tenemos un grupo de WhatsApp también y todo y nos vamos acompañando por ahí en situaciones, todas madres primerizas nos hace falta como ese acompañamiento desde una perspectiva similar, porque cada quien tiene en sus historias familiares también esas experiencias que son re valiosas, pero en algunos casos se han ido tiñendo de un paradigma más tradicional, y lo que nos caracteriza a este grupo digamos que elegimos ser acompañadas por S. es que tenemos preguntas frente a eso, no respondemos y decimos que sí a todo sino que nos vamos preguntando ¿esto está bueno? ¿Esto por qué?, entonces es necesario ese otro espacio de contención y de intercambio, lo sigue siendo.

- **¿Cómo la conociste o contactaste a la doula?**

S. es compañera mía de espacios de... ahora actualmente no estamos compartiendo ese espacio pero éramos compañeras de “Las dragonas” que es un colectivo de mujeres que se reúne en torno al candombe para tocar, investigar el ritmo, la música, el instrumento y la danza, S. es bailarina, y en ese espacio yo era tocadora, hoy no soy parte de Las dragonas y S. sí, pero nos conocimos ahí en ese espacio. también compartimos en ese espacio posterior al parto y a toda esa situación que yo te contaba, a mí me quedo como... devolver de alguna manera algo a... porque también es importante que haya una institución pública que... o sea, más allá de estos avatares y de encuentros con perspectivas o sea si, tuve un espacio y nos trataron dentro de todo bastante bien, pudimos dialogar, y hubo profesionales que nos trataron muy bien, porque si no queda todo como muy teñido todo de lo otro, y si hubo profesionales que nos trataron muy bien y otros que no, pero bueno como algo como de devolución, yo decía “bueno hago una donación de dinero” pero con el tiempo me di cuenta que era más importante otro tipo de movimiento como para aportar en algo que no sea solo material sino simbólico, entonces bueno platee en el grupo del colectivo de Las Dragonas si estaban de acuerdo y si querían colaborar en gestionar conseguir un banco de parto que no había en el

hospital hasta ese momento y que podía ser eso, como un cambio material y simbólico a la vez donde las parteras también se encuentren con la situación de decir “podes elegir”, que de hecho había parteras que estaban de acuerdo con la posición vertical para el nacimiento pero es muy difícil enfrentarte con esos protocolos de acción. Entonces organizamos una peña solidaria en la semana del parto respetado para recaudar fondos también con el objetivo de hacer difusión y sensibilización, algo abierto a la comunidad, en un espacio público que era la plaza, fueron los medios y bueno, finalmente recaudamos el dinero necesario, compramos el banquito y lo donamos al hospital. Y bueno al momento de la entrega, como que fue un trabajo bastante arduo llegar hasta ese momento y tuve la duda de que si iba a ser recibido de verdad o si era recibido por compromiso y no iba a ser usado, y bueno con el tiempo me fueron llegando noticias que estaban pariendo en el banquito y fue como decir bueno, gracias, y cerrar un ciclo de sanación ¿no?

- **¿Crees que el acompañamiento de la doula tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

La tiene, como te digo, hasta el día de hoy sin que sea un contacto tan cotidiano, ella para mí es como una segunda mamá, de hecho mi mamá entendió en ese momento que ella también estaba participando y no la sintió como una... porque a veces puede darse que se dé como una rivalidad o celos, y ni ahí, como que todos entendieron que el lugar que ella tenía era como... si, en Las Dragonas le decimos “la mamá” y yo le sigo diciendo así porque tiene algo del linaje materno, como esa sabiduría y ese conocimiento de transmisión y que hasta el día de hoy sigo contando con ella digamos, sé que ante cualquier cosa en la crianza digamos, porque para mí ella es una fuente de sabiduría y consulta, y como te decía antes, fue como el factor fundamental que hizo posible que termine de vivir mi proceso de nacimiento, nuestro, porque nacimos de nuevo los dos (se ríe), uno vuelve a nacer ¿no? Es una transformación para siempre.

- **Podrías darme ejemplos puntuales de cómo te acompañó a vos la doula**

Si. ¿En el parto?

- **Lo que vos quieras**

Bueno, ejemplos puntuales fue tener por ejemplo, bueno por un lado las rondas de panzas, donde ella ya tenía una dinámica propuesta de relajación, de meditación, de ejercicios de

juegos imaginarios como de volver a pensar nuestros nacimientos, nuestras crianzas, nuestra conexión con el linaje materno. En lo particular si un par de encuentros fundamentales conmigo y con mi compañero donde nos despejo, nos ayudó a despejar algunos miedos que aparecen en mayor o menor medida y que son los peores consejeros y que desde el miedo muy poco se puede lograr algo autentico, y después en el momento del parto: con masajes, con cantos, con esencias, traer como bienestar a ese momento que es intenso, que tiene dolor porque el dolor es parte de la vida, porque negar el dolor es una fantasía, es querer anestesiarnos como vivimos en general en la sociedad y justamente entiendo o pienso el nacimiento como una instancia para vivirla en carne propia y que destape lo que se tenga que destapar y que reviva la historia que tenía que revivir ¿no?. Entonces sin buscar anestesiarlo pero si llevándolo a un punto de conexión, con la relajación, con esas esencias que te hacen sentir bien. Me acompañó, me sostuvo (cambia el tono de voz, afirmando), yo ya no podía casi estar en pie, me sostuvo, fue como un bastón, como un sostén así literalmente. Y bueno después ella es muy alegre, muy guerrera, entonces el compartir con ella toda esa energía también ayuda a tener más recursos, estar más fuerte para afrontar esa situación. Y siempre así con cositas como un almohadón circular para sentarme y atravesar el momento de dolor de la curación de los puntos de la episiotomía que en el puerperio entre el dolor de la lactancia al principio más el dolor de los puntos esos que se estaban curando era como difícil estar bien para sostener y cuidar al bebe tan nuevito y tan necesario de cuidado, y bueno ella venía con todas esas cosas para hacer que todo un poco sea más ameno, con recursos y con conocimientos adecuados, por ahí se menosprecia el trabajo de las doulas por no tener un título universitario, de hecho para ella fue muy significativo el nacimiento de A. también porque pudo tener un reconocimiento en el hospital que es una institución pública que tiene toda una historia y hay una serie de resistencias para todo lo que no entra en esos parámetros de reconocimiento académico, y a ella le dieron su espacio, la dejaron estar conmigo y acompañarme, no entró a la sala de parto porque podía entrar solo una persona y entro mi pareja, pero la dejaron estar, circular, o sea se le dio el reconocimiento. Y tiempo después ella nos agradeció que la hayamos invitado a compartir eso porque para ella fue muy significativo y también a partir de ahí abrir otras puertas, acompañó otras mujeres en la maternidad, fue como algo habilitante. Y después como te decía, hasta el día de hoy el mensajito de cómo estamos, como vamos con la crianza, cuestiones de alimentación lo vamos

hablando con ella, también nos fue recomendando profesionales a los cuales acudir teniendo estas perspectivas, ella nos supo recomendar personas que si habilitaban una crianza más compartida y el proceso de la salud acompañado.

- **De no haber sido acompañada por ella, ¿a qué otra persona hubieras elegido?**

A ella (se ríe). Y si, no... o sea ella como que desde que supe que estaba embarazada ya sabía que era ella quien me iba a acompañar porque yo tenía un vínculo previo con ella y en ese espacio colectivo ella siempre medio que ocupó un rol de ser como la “chamanita” del grupo, de traer la tranquilidad, los consejos sabios... no sé cómo que nunca necesite pensar quien más pudiera haber sido, porque ya estaba en mi vida ella. Con mi mamá compartí un montón también, pero en ese momento específico la que tenía más recursos para acompañar era S. porque entre mi nacimiento y el nacimiento de A., pasaron muchas cosas, en poco tiempo, donde se puso más resistente el sistema, donde las cesáreas se volvieron realmente una estrategia del mercado, entonces como que mi mamá en ese tiempo se desentendió un poco del tema, entonces como que no estaba ávida de recursos para hacer frente por ahí eso y acompañar conscientemente esas decisiones, si estuvo presente y me acompañó, en el trabajo de parto también, me cuidó, me mimó, estuvo también en el puerperio ayudándome en ese primer momento que no sabes cómo se hace nada ¿no? Y ella ahí con su experiencia. Pero no sé, no tuve nunca la necesidad de preguntarme quien más me podría haber acompañado.

- **¿Tendrías algún aspecto a considerar como negativo o incompleto de tu experiencia con el acompañamiento de la doula?**

No, no. No porque fue re respetuosa, súper respetuosa, y el acompañamiento que tuvimos fue así digamos de no ser tan intenso por así decir porque nosotros lo sentimos y lo decidimos así, y ella lo supo entender también, más allá de que en la mayoría de los casos es mucho más presente. Yo conozco otras situaciones de gestación y de nacimiento donde las doulas están más...o sea hay un proceso más semanal, una frecuencia así mucho más... y nosotros lo sentimos de otra manera y ella lo aceptó. En el momento, cuando nos fuimos a internar, que le avisamos, ella tuvo como intención de ir al hospital en ese momento, y nosotros le dijimos “te vamos a avisar” y ella “genial, me parece fantástico, estoy dispuesta para cuando ustedes me necesiten”, muy respetuosa, entonces no veo nada negativo, nada.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con el trabajo con las doulas?**

No sé decirlo en general, sé decirlo en mi experiencia, y S. nunca nos puso un precio, de hecho en los encuentros de rondas de panza era como a la gorra porque ella ni siquiera nos quería cobrar y nosotras le decíamos que no porque ella tenía que recibir también, así como uno da recibir, es un intercambio, o sea el dinero más feliz o menos feliz, es parte de la vida también y era la manera que podíamos retribuir también, hubo compañeras que le hicieron como trueques digamos, y en vez de darle el dinero le aportaron elementos para su espacio de yoga. Y después del nacimiento de A. nosotros reunimos un monto que pudimos y que consideramos que mínimamente podía ser como una retribución y se lo dimos, o sea era lo que nosotros conocíamos más o menos que cobraba una partera cuando cobra sus servicios, más o menos para pensar, y bueno al principio ella como que decía que no, pero lo termino recibiendo y nosotros le dijimos, recibilo y con el compromiso de entender que es tu trabajo. Esta bueno que no sea excluyente la condición económica porque es una situación particular, o yo veo como el lugar de la doula como una situación particular donde no está tan inscripto en un sistema del mercado, está bueno que el dinero no sea como un factor clave, porque el vínculo viene desde otro lugar, mas afectivo, más emotivo. Pero a la vez sí, el reconocimiento del trabajo, de la formación, ella estudia un montón, ha estudiado y estudia un montón, y esa formación le conlleva una inversión, así que me parece fantástico, o sea es sin tener un título académico es un profesional más, que su profesión viene de una formación que tiene que ver con la experiencia, que es re valiosa, entonces me parece importante que se reconozca. Pero si me parece importante también que no se convierta como en una mercancía más, porque me parece que perdería algo de esa conexión tan humana que tiene, si el intercambio queda solamente supeditado a lo económico, pero si me parece re importante que tenga una retribución y que pueda ser para las personas que se dediquen a eso pueda ser su fuente de ingreso y de vida porque son necesarias, son personas necesarias y ojalá se empiece a dimensionar y a legalizar, no sé si en el sentido tan del código civil, sino de legalizar como valor, que pueda ser reconocida su práctica como la de cualquier otro profesional.

- **¿Crees que la doula te facilitó conocimientos o información que desconocías de la maternidad y crianza?**

Si, si, o sea yo siempre también más allá de lo que hablaba con ella hable con cuánta gente se me cruzó. Hubo cosas que debatimos también, no es que todo lo que me dice es palabra

santa, a veces hay intercambio de información que no son iguales en todo, siempre abierto al debate.

- **Bueno, hasta acá estaríamos.**

### **16- Datos de la entrevistada**

- Nombre: O.
- Edad: 31 años
- Mamá de: Q.
- Edad: 1 año y 6 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista se desarrolló en la casa de la entrevistada, en una habitación apartada que se podría describir como un ambiente silencioso y tranquilo, lo cual posibilitó que se realice con fluidez y eficacia.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

Si, lo buscamos mucho.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

El embarazo bien, tranquilo pero intenso en el sentido físico, tenía muchos síntomas físicos. En el otro sentido bastante acompañada, porque yo fui a proyecto mamá enseguida, era para despejar dudas, lo que surgía en la semana aprovechábamos ahí, a la partera y las otras doulas, para despejar dudas, eso estuvo buenísimo y te dejaba re tranquila. Y también estaba la ronda de padres, donde los papás también participaban y se sentían acompañados por otros papás. Así que yo siento que el embarazo lo viví bastante contenida.

- **Contame de Proyecto Mamá**

Proyecto Mamá está formado por una partera de la tradición y por doulas. Es un acompañamiento en la maternidad, desde antes de la concepción cuando consultan parejas que quieren buscar un bebe, en el embarazo también y en el post parto se mantienen las reuniones, rondas de maternidad, con bebes en la panza y con bebes fuera digamos.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

¡Muchas! Yo esperaba que Q. nazca en casa, pero se hizo sumamente largo, fue más de un día, casi veinticuatro horas de trabajo de parto, así que al final decidimos ir a la clínica por cualquier cosa. Después me di cuenta que el problema del parto fue que haya mucha gente, o sea las doulas para mí son indispensables, pero tenía tres doulas, eran cuatro personas en total, y después me di cuenta que fue mi error el no haber pedido menos gente. Y tenía muchas expectativas del nacimiento, y eso me parece que fue algo que en su momento callé, accedí no dije nada y fue contraproducente.

- **¿Cómo fue el nacimiento de Q.?**

Después de un largo trabajo de parto fuimos a la clínica, y las doulas me acompañaron también a la clínica. Fueron las cuatro, me ayudaron me llevaron todo, y fue de un momento para el otro, porque dilate de golpe y empecé a parir en el baño, y ahí me acuerdo que estaba C. y Ch., eso me ayudó mucho me acuerdo porque me hacía masajes con aceite de jazmín, (huelo jazmín y me acuerdo del parto), junto con mi pareja me resguardaban de todo el tema médico, los enfermeros fueron terribles, una pesadilla, así que en ese sentido las doulas me resguardaron un montón. Mi obstetra no tiene problema con las doulas, estábamos todos ahí, yo le pedía que no le corten el cordón, que no lo separen ni bien nace, que me deje prenderlo a la teta, hice como un plan de parto rápido porque como no lo hice, porque como planeaba parir en casa no me imagine terminar en una clínica, y me lo respetaron. Y bueno, de ahí me llevaron a la sala de parto, porque bueno, S. (medico) me dejaba parir en el baño pero una enfermera fue y denunció al director del sanatorio y dijeron que si yo paría en el baño le abrían un sumario a él, así que me llevaron a la sala de parto. Las enfermeras se reían porque lleve un tupper para la placenta, que eso me lo alcanzaron las doulas, porque J. (pareja) estaba de acá para allá, las doulas fueron importantes en ese sentido porque están como asistiendo y por ahí no alcanza con el papá solo, eso es lo que pasa a veces, las doulas están como un

poquito más adelante, como guardianas, cuidando que se respete el nacimiento, el trabajo de parto, post parto todo. Y bueno, después nació Q., fue un parto largo también pujé mucho tiempo, fueron como cuarenta minutos más.

- **¿Cómo es tu experiencia con la lactancia?**

Eso fue re bueno, yo creo que una de las cosas más importantes fue prendérmelo enseguida a Q., y rescato mucho de que tuve una bajada de leche muy grande, muy fuerte, de golpe, me brillaba la piel de tan estirada. Y yo creo que una de las doulas que se está formando en lactancia, ella me salvó de una mastitis, porque ni bien yo me sentía así, no dude (ellas me dijeron que las llame por cualquier cosa después del parto) y ella me ayudó a sacarme porque no daba abasto, y me dio tips y todas esas cosas. Yo creo que si no fuera por ella terminaba en mastitis. Ahí las doulas vinieron geniales, porque ese es el problema... O sea en el embarazo hay muchas cosas para preparar y todo pero ¿después qué? Como que quedas a la deriva, nadie te enseña nada sobre lactancia, si se te rompen los pezones, la bajada de leche, es como que te quedas hasta que pariste y listo. Entonces con la lactancia bien, hasta el día de hoy puedo sacarme, dejarle congelado o en la heladera para que tome cuando yo no estoy así que re bien.

- **¿Cómo te sentiste/sentís durante el puerperio?**

(Se ríe) ay no, no sé, a veces creo que estoy loca. Son como momentos de mucha euforia, alegría, un sentimiento de enamoramiento hacia mi bebe, hacia mi pareja hacia mi familia, y al rato es un bajón, una depresión, voy oscilando entre esos estados. Tuve una etapa que estaba muy ida, como de añoranza, que añoraba mi vida anterior al bebé, y a la vez eso me trae mucha culpa porque tampoco me imagino mi vida sin Q. Lo vengo trayendo bien, pero creo que es porque tengo mucho apoyo de mi pareja en ese sentido, y tengo la tribu, que son las mamás y los papás, más que nada las mamás, la tribu sería quienes compartimos el embarazo y el nacimiento de los bebés, eso me sostiene porque la verdad no sé cómo hace una mamá que piensa que el puerperio es la cuarentena, que son cuarenta días nada más. Así que lo vengo llevando bastante bien por el apoyo de mi pareja y de la tribu, sino no sé cómo estaría, porque yo ya tengo una tendencia a la depresión, me identifico mucho con la tristeza, cualquier cosa la lloro, estoy enojada lloro, estoy triste lloro, así que no sé cómo estaría si no

tuviera ese apoyo. Así que la vengo llevando bien, es difícil, intenso, todo es intenso, el amor el odio la tristeza, todo es fuerte.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Siento que soy buena madre, quisiera tener más paciencia a veces, creo que mi error es no pedir ayuda a tiempo, por ahí aguanto sin pedir ayuda, por ejemplo en el día, que paso todo el día con Q., la pasamos re lindo, jugamos nos reímos, todo, pero llega un momento que me saturó y ahí me doy cuenta que tendría que haber pedido ayuda antes para no llegar a saturar, no llegar a ese momento. Entonces, siento que hago las cosas bien, que me informo, que pongo lo mejor de mí, pero también creo que me falta empoderarme un poquito más por ejemplo con el padre, decir bueno de cinco a siete de la tarde se queda con vos y yo hago tal cosa, eso por ahí me cuesta mucho. Así que me defino como una buena madre pero que me falta empoderarme.

- **¿Cómo definirías o caracterizarías a la doula?**

Como una mujer empática que acompaña sin imponer (eso es lo que tiene de bueno la doula, te acompaña en lo que sea que elijas), te acompaña, te informa, te empodera bastante, te cuida, es como una guardiana a la vez, porque una está bastante vulnerable. Entonces para mí es eso, es una compañía que no solo acompaña sino que también informa, protege.

- **¿Cómo las conociste contactaste a las doulas?**

Una amiga me dijo que había algo que se llamaba proyecto mamá, estaba de siete semanas yo, y fui. Y ahí la conocí a R., que es partera y doula, y ahí arranqué, y después a través de Rosana conocí a B. y a Ch., y después a C., que son las doulas que me acompañaron en el parto.

- **¿Crees que el acompañamiento de la doula tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si, si totalmente. Todo, excepto en el parto, el único error del parto fue exceso de doulas. Durante el embarazo re bien, hizo un antes y un después en cuanto a la información, a la contención y el acompañamiento. En el parto también, pero el problema es que fueron muchas, fueron cuatro, hubiesen sido una partera y una doula lo ideal. Y después en el puerperio también porque me ayudaron mucho en la lactancia, y ellas siguieron viniendo un buen tiempo, pasando la cuarentena, hasta que Q. tuvo como dos meses, ellas seguían

viniendo, lo visitaban, lo median, lo pesaban, re bien en ese sentido también, porque no es que parí y me quede ahí con el crio y ahora qué hago, sino que siguieron acompañando.

- **¿Crees que tu experiencia hubiese sido distinta de no haber sido acompañada por doulas?**

Si, si, hubiese sido como es normalmente, o sea, que a lo único que accede una mujer que no tiene conocimiento de las doulas, es a ese curso que brindan los obstetras, pero nada más. Pero si no hubiese tenido acompañamiento nada, hubiese ido a la clínica, me hubiesen hecho lo que le hacen a la mayoría de las mujeres, como es normalmente, un parto y un puerperio, quizá no hubiese conocido el puerperio, y quizá no hubiese tenido una lactancia exitosa.

- **Me podrías dar un ejemplo del acompañamiento de las doulas**

Un ejemplo que es fantástico, calentaban toallas chiquitas, y me las ponían en el perineo, porque constantemente esa toalla tibia y húmeda hacia que la piel se ablande, entonces en el momento de parir no tuve ningún desgarro y eso que tuve un bebe de cuatro kilos, y eso no te lo hace un obstetra, no te lo hace un médico, eso te lo hace una doula. Te hacen masajes, te acompañan, inclusive, suena re guaso, pero yo que tengo hemorroides, estaba dispuesta a sostenerme las hemorroides mientras yo pujo, eso no te lo hace ni ahí un médico. En ese sentido, es tan de sororidad, tan de mujer a mujer, esa empatía de no importa te acompaño como sea, en lo que sea, ¿me explico? Hacen esas cosas que nadie haría.

- **¿Crees que la doula te posibilitó conocimientos o información que desconocías antes de la maternidad?**

Si, totalmente. Todo, desde los derechos que tiene una mujer en una clinica en su parto, tanto de ella como su bebé, hasta maniobras que ya están prohibidas, muchísima información. Del embarazo también, semana a semana trimestre a trimestre, que pasa, que es normal, que si que no, para qué es cada análisis, muchísima información en ese sentido.

- **¿Qué aspectos podrías considerar como negativos o incompletos del acompañamiento de las doulas?**

Esto que te contaba del exceso de doulas.

- **Si tuvieras que recomendar una doula a otra mujer ¿qué aspectos resaltarías y porque no?**

Se la recomendaría por información, por compañía, por sostén. Y le recomendaría que tenga una nomas, y que busque hasta que encuentre con la que se sienta más afín.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica en el trabajo de la doula?**

Es muy flexible, para parto en casa, me acuerdo que eran dieciséis mil pesos y se lo fuimos pagando en cuotas de dos mil. Era súper flexible, no era un interés económico, nunca hubo problemas, yo recuerdo que hasta después de la cuarentena podíamos seguir pagando el plan de parto, esto te hablo de doulas con parteras en casa, no sé cómo será una doula en la clinica.

- **¿Crees que la doula te facilitó nuevos vínculos o espacios en tu vida?**

¡Si!, si sí. Desde el espacio de proyecto mamá y después el tema de las amistades, los nuevos vínculos, eso me cambió la vida. Porque después de tener un bebé, uno se queda bastante sola, como que ciertas amigas, y amigos desaparecen de tu vida, y entran estas nuevas personas con las que compartimos embarazo y parto que son las que ahora tengo, con las que más frecuento, así que en ese sentido sí.

- **¿Te relacionas con otras mamás que no hayan sido acompañadas por una doula?**

Sí, tengo una amiga que no fue acompañada.

- **¿Y crees que sus experiencias fueron distintas a las tuyas por no haber sido acompañada?**

Si, un montón de cosas, la paso muy mal. Pero fue por falta de información, quizá una doula la hubiese acompañado, hubiesen hecho plan de parto, hubiese sido muy diferente la historia.

### **17- Datos de la entrevistada**

- Nombre: R.
- Edad: 36 años
- Mamá de: A. 4 años y AL.1 año 7 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue desarrollada en la casa de la entrevistada, me invitó a sentarnos en la mesa de su cocina donde estaban presentes sus dos hijos, madre y esposo, lo cual produjo que al

principio haya sido un tanto interrumpida, pero posteriormente nos direccionamos a otra parte de la vivienda donde hubo más silencio y pudimos resolver con fluidez

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos?**

Si. Con A. teníamos ganas, y AL si porque ya nos hacía falta un hermanito (se ríe).

- **Vamos a hablar de tu segundo hijo de ahora en más. ¿Tenias expectativas del nacimiento?**

Al ser el segundo embarazo estaba menos asustada, porque con el primero tenía mucho miedo con muchas cosas, un miedo terrible, y con él estaba más preparada, había tenido la experiencia con mi primera hija y bueno, la expectativa era un parto natural con acompañamiento, y estaba mucho más relajada que con la primera.

- **¿Cómo fue el nacimiento de A.?**

El nacimiento fue hermoso, fue acá en casa, no fue planificado, porque la idea era hacer trabajo de parto acá y de último irnos, pero justo ese día estábamos solas A. y yo, M. (pareja) trabajaba, mi mama tenia fecha de venida de Venezuela el cinco, porque supuestamente nacía entre el cinco y el diez, y se adelantó dos semanas. así que bueno, empecé con trabajo de parto, M. llega y la lleva a A. donde la abuela, la mamá de él, y bueno cuando él llega ya había nacido (se ríe), para mí fue espectacular, era un día lluvioso, yo no quería salir de acá, era como que ya estaba entregada, fue bonito. Igual, con dolor, tuve bastante dolor, pero estaba como más entregada a la situación, había trabajado con la doula la parte del dolor y bueno... nació acá en casa y sin desgarrar nada. Así que a mí me encanto, la experiencia me gustó. Aparte ya había tenido la experiencia de A., que terminé en cesárea, hice trabajo de parto pero bueno, me puse la epidural y me bloqueo las contracciones uterinas y fue como frustrante porque yo lo que quería era parir sin dolor, y me compliqué porque termine en quirófano y me entubaron, ni siquiera la vi cuando nació, y aparte después hice una complicación de dolor de cabeza por la anestesia, fueron muchas cosas que me frustraron en ese primer momento.

- **¿Cómo es tu experiencia con la lactancia?**

Es una entrega total, hay crisis como todo en la vida creo yo. A mí me paso con los dos que como pisando el año no quieres darle porque te agota, pero después como que uno se adapta y vuelve a retomar, actualmente bueno a mi primera hija le di dos años y dos meses, y AL que tiene un año y siete meses le continuo dando, a veces hablo con él y le digo que me cansa y me duele y me deja. Es una linda experiencia, el apego, la conexión es diferente me parece a mí, hay más conexión personal, y aparte es alimento que uno le da, pero es una tarea difícil porque uno se agota, más sobre todo de noche que te trasnocha, pero tiene su recompensa. Es una linda experiencia me parece a mí, yo leí un libro de un médico hindú donde decía que la lactancia era como una experiencia que te llena como mujer, que es única, así que ahí vamos.

- **¿Cómo te sentís durante el puerperio?**

Todavía estoy en puerperio (se ríe). Bien, creo que es un periodo difícil, de mucha adaptación de todo, como que florecen cosas que uno tiene en el inconsciente, entonces es un momento difícil, uno se siente pleno y otras veces se siente triste, es muy variable. Yo creo que es como un removimiento de muchas cosas, es difícil, bastante difícil. Ahora estoy bien, pero hay unas épocas que te bajoneas, después están los bebés que también te suben un poco, pero es un periodo de la mujer que para mí es difícil, y que bueno uno lo va llevando poco a poco, y hablarlo mejora un montón, o con otras que están iguales, o con otras personas. Mi mama por ejemplo, tuvo cuatro hijos y al mes y medio se reincorporaba al trabajo, y yo le pregunto sobre el puerperio y me dice que no tenía tiempo porque ya tenía que estar trabajando, pero me dijo que dura más o menos un año. Es el reconocimiento de esa situación vulnerable en la que uno está.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

Yo creo que como una aprendiz, trato de llenarme, soy lo más que puedo de amorosa, a veces se agota la paciencia y aparte uno es humano, pero trato de ser amorosa. Un poco desordenada, como mamá me cuesta mucho ordenarme, pero bueno trato de que la atención hacia ellos sea como lo más amable y lo demás que espere, A. a veces dura cinco días sin peinarla pero no porque yo no quiera, sino porque no se deja (se ríe), entonces trato de no estresarme por ello pero bueno sin llegar a los extremos.

- **¿Fuiste acompañada por la doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si fui. Con A., que recién llegábamos, vivíamos en Tres Arroyos, conocí a una chica, tuve un par de entrevistas, yo llegue de ocho meses donde me acompaño, y en el puerperio estuvimos en un lindo grupo, muy lindo grupo, de hecho los seis o siete meses que estuve después de que A. nació nos reuníamos cada quince días en un lugar que lo coordinaba la doula, y de ahí conocí lo que eran las doulas y lo que hacían. Y en el embarazo de AL estuve acompañada con R. que bueno, estuve más activa, hacia gimnasia, iba a las rondas, pero si me sentí acompañada por doulas en los dos. Y es fundamental, me parece que es un trabajo que se hacía antes y se ha olvidado, es un apoyo emocional que te da seguridad en muchas cosas.

- **¿Cómo podrías definir o caracterizar a las doulas?**

Y... son mujeres dadoras de compañía, de apoyo y muy humanas, sobre todo en este momento especial que es un parto, que se ha medicalizado, se ha vuelto rutina, y se ha perdido la esencia real del mismo. Son humanas, son amorosas, y son un bastón para lo que es el embarazo, el parto y el puerperio.

- **¿Cómo las conociste o las contactaste a las doulas?**

Con mi último embarazo yo fui hace dos años justo, a un encuentro por la semana del parto respetado, yo tenía cinco meses de embarazo y recién nos mudábamos acá, y me pasaron del aviso por internet y bueno sentí la necesidad de ir. Y ahí conocí a R. y a Ch. (doulas) y bueno, me puse en contacto con ellas, y a través de ese contacto continúe con las actividades que ellas hacen, pero tenía yo una necesidad de buscarlas porque sabía el trabajo que hacían y me sentía con necesidad de lo que ellas ofrecen. Me puse en contacto y siempre oídos abiertos en las necesidades de cada una.

- **¿Crees que su acompañamiento tuvo una influencia positiva en tu experiencia?**

Si, si, muy positiva. A pesar de que ya era el segundo. A mí lo que me encanto era lo que hacíamos con el ejercicio del dolor, donde se trabajaba el dolor, porque por ejemplo con A. la epidural me la puse porque no quería tener dolor, así que acá trabajaba algo que no había vivido.

- **¿Crees que tu experiencia hubiese sido diferente de no haber estado acompañada por las doulas?**

Y si creo que sí, creo que hubiese sido diferente, a parte tengo la experiencia de mi primer embarazo donde el contacto con las doulas no fue consecuente, fue una o dos veces y recuerdo que justo una amiga de nosotros de Tres Arroyos, yo le decía que quería a alguien que me acompañe y ella me decía “no pero busca a tu marido” pero había tenido tres embarazos y los tres habían nacidos por cesárea, o sea que no tenía la experiencia. Y con mi primer embarazo lo que paso fue que bueno decidí ponerme la epidural y se usa anestesia y termine en quirófano y bueno. Con el segundo embarazo que tuve las clases de gimnasia, a parte tratar uno la parte mental de dolor y eso, yo es como que lo había aceptado más al dolor, así que me parece fundamental porque veo la diferencia que hubo entre uno y otro. Sobre todo hoy en día que las instituciones te orienta o te induce más a lo que son los partos quirúrgicos, justo con mi mamá hable que me decía “a mí en ninguno de los partos ni siquiera me insinuaron cesárea”, es como que la institución apoyaba más el parto, y ahora hoy en día es al revés, o sea que las doulas están rescatando un montón de cosas que se han perdido, volviendo a lo que era antes.

- **De no haber sido acompañada por una doula, ¿a quién hubieses elegido como acompañante?**

A mi mamá hubiese elegido, si hubiese estado acá a mi mamá. Viste que es un momento que uno se siente muy vulnerable, entonces a mi mama la hubiese elegido.

- **¿Crees que la doula te facilitó información que desconocías de la maternidad y la crianza?**

Y sí. Bueno, yo soy médico y tengo digamos un conocimiento previo porque a nosotros nos dan todo lo que es trabajo de parto, los periodos y todo, pero si, la parte emocional no la tocan en las universidades, y con las doulas si, esa información me la suministraron ellas, muy clara y para trabajarla también. Así que con eso complementemente un montón, muchísimo.

- **¿Podrías ejemplificarme modo de accionar de las doulas?**

Primero que nada te escuchan, por ejemplo el médico o la partera tradicional te escuchan menos, sos un paciente más, en cambio las doulas te escuchan, te acompañan, están ahí, es como que pareciera poco pero es mucho a la vez. Y también como acompañan desde el hecho

del nacimiento como algo natural, ellas van a la mano del acto natural sin modificar nada, en cambio en la institución está todo más protocolizado y si uno se sale de ahí está completamente loco, y no es así. Sin ofender, pero hay muchos obstetras que yo los llamaría “cesareologos” porque te hacen cesárea tras cesárea, y en un trabajo de parto se asustan, se desacostumbraron, también porque dura menos tiempo, es más predecible, pero se desacostumbraron tanto que ante un parto natural se asustan.

- **¿Qué aspectos podrías considerar como incompletos o negativos de tu experiencia con el acompañamiento de las doulas?**

(Piensa segundos), y negativo puede ser no sé, como para el que no sabe, las doulas son grupos de mujeres que acompañen en partos naturales, y lo que he visto es que por ahí te pueden decir la realidad de la instituciones pero al que no sepa le puede generar un poco de miedo, te puede bloquear un poco cuando uno decida ir a un lugar. Yo diría como que como un lado negativo es eso, que capaz también te dicen como todo lo negativo de la institución y la que sea primeriza puede bloquearla un poco. La institución también tiene sus lados positivos, ojala que algún día pudieran trabajar de la mano.

- **¿Si tuvieras que recomendarle una doula a otra mujer, que aspectos tendrías en cuenta?**

El acompañamiento, el apoyo de la situación, que te escuchen. Y amorosa, porque una doula es básicamente amor.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica con el trabajo de las doulas?**

Bueno yo no tuve el acompañamiento en el trabajo de parto, solamente en el embarazo, no recuerdo los precios, pero yo iba a hacer gimnasia y demás, pero sé que el trabajo de parto era más costoso. Estaría buenísimo que una obra social o alguna institución lo haría más accesible, porque puede ser también un obstáculo de algunas personas.

- **¿Crees que la doula te facilito nuevos espacios o vínculos en tu vida?**

Si, (se ríe) me facilitó. Hay un seguimiento posterior al parto, que no es tan rígido, pero si bueno, estamos el grupo de la tribu que nos reunimos mujeres con bebés, cada una a su tiempo a su ritmo con sus horarios, pero ellas brindan el espacio y la conexión. Así que es esencial para la maternidad hoy en día. Me facilitaron vínculos tanto acá en Paraná como con A. en Tres Arroyos que hacíamos rondas cada quince días y salía como liviana, era increíble,

después nos dividimos, pero te reúne y es la misma energía. Es un espacio que en ningún otro lado te lo ofrecen.

- **Me hablabas del grupo de la tribu, ¿me podrías contar sobre eso?**

La tribu es un grupo de mujeres que nos conocimos gracias a unas doulas, que coincidimos todas con la misma doula y que después ella nos facilitó el encuentro, y nos conocimos gracias a ella, que es maravillosa, y bueno es un espacio para hablar, encontrarnos, no es tan rígido, cuando podemos nos reunimos. Hablamos de todo lo que una siente, que es bastante complejo, a parte ver otras mujeres que están en la misma situación, todas pasamos por lo mismo, pero lo lindo es el encuentro, intercambiar sentires. Es muy lindo espacio. Que se hizo gracias a ese grupo de doulas, y en Tres Arroyos fue igual, una doula que nos abrió el espacio.

- **¿Consideras que hubo cambios en tus relaciones de amistades o familiares a partir de la maternidad?**

Y... bueno yo tengo una condición especial que soy extranjera, y por ahí mis amistades de toda la vida pues no las continuo físicamente, pero si la maternidad me ha predispuesto a otro tipo de amistades, gente que digamos mujeres que andamos en la misma y buscamos el tipo de apoyo. Yo con mis amigas, muy amigas, bueno son madres también y nos entendemos, siempre nos hablamos, mis amigas que están a la distancia. Pero si te predispone porque por ejemplo hay gente que hasta que no tienen un bebé no entienden la situación, entonces claro que predispone. Yo acá tengo ya cuatro años, ya hace tiempo que conozco gente y hay gente que es menos receptiva a nuestra situación, entonces hay gente que bueno no me reúno con ellos, como que uno los va descartando, y con los que hay más comunicación va haciendo los lazos, así que si, te predispone un montón.

- **¿Conoces otras mamás que no hayan sido acompañadas por una doula?**

Si conozco, muchas, muchísimas.

- **¿Consideras que sus experiencias son diferentes a la tuya por no haber sido acompañadas?**

Si, han sido diferentes, conozco muchas que no han sido acompañadas por doulas y han expresado la necesidad de acompañamiento ya sea parto o cesárea, porque la cesárea es un modo de nacimiento y necesita acompañamiento. Y las experiencias hablando se ve mucha

soledad, aunque bueno también hay familias que apoyan y se sienten acompañadas por eso. Pero si básicamente eso, necesidad, se han quejado, tengo amigas que me han dicho que estuvieron cuarenta minutos sola en algún lugar, hay muchos lugares que no dejan entrar a la pareja o a la mamá entonces se vuelve un momento feo para la mujer.

- **Bueno, ya estamos. Muchas gracias**

### **18- Datos de la entrevistada**

- Nombre: S.
- Edad: 39 años
- Mamá de: T.
- Edad: 1 año y 7 meses
- Lugar de residencia: Paraná, Entre Ríos.

La entrevista fue desarrollada en la casa de los padres de la entrevistada, se pudo desenvolver correctamente, a salvedad de algunas interrupciones por diferentes situaciones. No obstante, se pudo recolectar la información correspondiente.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **Háblame de tu embarazo, como lo vivenciaste, o lo que quisieras contar.**

Bueno el embarazo en si fue... llegó de sorpresa, fue una hermosa sorpresa, y si en el transcurso del embarazo estuve muy acompañada por mi familia, por mi pareja... aunque él en ese momento tenía un trabajo fuera de la ciudad, iba y venía y nos veíamos los fines de semana, pero bueno gracias a la mujer de mi primo que me paso el dato de este lugar donde esta R. empecé a ir al curso, iba a ir al principio con una amiga pero ella perdió su bebé a los tres meses de embarazo, entonces ahí hice como un parate y dije no todavía no voy a empezar, y recién arranque a los seis meses de embarazo, o sea en la última etapa fue que fui. Y bueno la verdad que hermoso lo que compartimos, las clases de meditación de C., ella nos enseñó a respirar, a concentrarnos, a conectarnos con nuestro bebé.

- **¿Me quisieras contar más acerca de ese lugar?**

Bueno el lugar se llama Proyecto mamá, y está orientado a informar y contener, es una red de contención para mujeres y familias también porque están invitados los hombres a ir e informarse acerca de lo que pasa durante el embarazo y después, del puerperio y la maternidad, todo lo que conllevan las distintas etapas. El lugar en si es muy agradable, siempre con luz tenue, decorado con muchos colores, agradable... y bueno cuando fui y éramos unas cinco mamás creo, no sé qué más te puedo contar.

- **Está bien. ¿La maternidad fue planeada para vos?**

No, no fue planeada. Pero de alguna manera sentía que venía, no sé por qué, fue algo re loco. Un año antes yo me empecé a cuidar con las comidas, y a hacerme estudios y análisis para ver como estaba, no sé de dónde me venía eso pero tenía esa necesidad, como que lo presentía, de todas maneras yo había dejado de cuidarme, es como que ya tenía ganas inconscientemente lo buscaba... no fue planificado pero tampoco es que estaba cuidándome o... bueno, y con J. (pareja) estamos ya hace diez años con muchas idas y venidas pero estamos juntos ya hace un montón. Y ahora reorganizándonos de a poquito porque al no tener nada planificado no tenemos nuestro lugar, nuestra casa propia, nos faltan un montón de cosas, no estamos organizando.

- **Claro, ¿y qué expectativas tenías del nacimiento?**

Y mi expectativa era el parto en si... tener el parto natural, no esperaba todas las complicaciones que tuve, pero fue por no entregarme más a las chicas, a las doulas, porque fue tan corto el periodo en el que estuve, y yo en paralelo iba al obstetra y él estaba totalmente en contra de ellas y me metió ficha (se ríe), me dijo... me contó de una experiencia que habían tenido ellas, no sé si será cierto, nunca pregunte ni nada... que... de una... una chica que falleció, no sé si sabias vos

- **No, ni idea**

Pero no sé si será cierto, que tuvo un parto domiciliario y no le fue bien, no sé por qué razón, entonces bueno él ni siquiera... si era posible no quería verlas ahí. Entonces todo eso es como que... no.... Entre en contradicción con lo que quería y lo que él me decía. Y una vez estando allá me di cuenta que él estuvo para el momento del parto, no me acompañó para nada, la partera apenas la conocía y con mi pareja hablaba de cualquier cosa menos de lo que pasaba

ahí, nada ella estaba en otro planeta... tenía otras expectativas, no fue lo que esperaba, pero bueno por lo menos fue natural. Tenía expectativas más altas, me arrepentí de no haberlas llamado a las chicas, eso me paso, de no haber estado contenida por ellas. Porque toda la información que ellas me dieron fueron lo único que me sirvió al momento de parir, de la respiración, de cómo abstraerme de todo lo que me estaban diciendo en ese momento, que era lo contrario que yo aprendí a hacer.

- **¿Y cómo fue el nacimiento?**

Y bueno ese día yo empecé con las contracciones más seguidas a las cinco de la madrugada del 22 de octubre, todo ese día estuve así hasta las cinco de la tarde que ya ahí me puse en contacto con R. y lo que había notado es que rompí bolsa a esa hora y el líquido era como verdoso... pero yo le mande una foto a R. y me dijo no te preocupes que eso es viejo, es un meconio viejo... bueno le avise a la partera y me dijo venite ya (se ríe), venite que vamos a ver si ya estás para parir... y bueno, me revisó y me dijo no, de ninguna manera te vas a tu casa, te quedas acá y ya tiene que nacer, porque encontramos meconio y esto puede ser peligroso tanto para vos o para el bebé, entonces te pido que decidas entre ir a cesárea o aplicar la oxitocina para acelerar el proceso, porque tenía dos de dilatación y no se podía esperar más según ella. Y bueno así que a esa hora en el transcurso de cuatro horas me aplicaron oxitocina y ahí dilate por completo, fuimos a la sala de parto y en quince minutos ya estaba el T... fue así rapidísimo (se ríe), el parto en sí fue rapidísimo, el proceso ese de cuatro horas fue muy doloroso, nunca más lo haría, nunca más lo volvería a hacer. Y todos los miedos que tenía yo de lo que le había pasado a mi mama lo volví a repetir...

- **¿Cómo?**

Porque a ella le pasó lo mismo, a ella le querían practicar cesárea porque le decían que era muy estrecha de caderas, y ella no... no quería bajo ningún punto de vista, así que le aplicaron oxitocina y también... fue todo así... (silencio segundos), no, el momento fue hermoso, el momento de verlo nacer... yo estaba en las nubes, no lo podía creer, sacando el momento del dolor... pero el momento en si fue increíble, y no sentí dolor en el momento del parto, en el proceso fue lo doloroso. Bueno, no sé qué más...

- **Está bien. ¿Y tu experiencia con la lactancia?**

Y al principio me costó el primer mes... estuve a punto de ir a la mamadera (se ríe), a punto, pero las tengo a mis cuñadas que son parteras, que están estudiando obstetricia...

- **Suena teléfono, interrumpe unos minutos.**

(Continua) el primer mes, bueno, yo lloraba y sangraba. La primer semana me acuerdo que todavía no me salía la leche, era calostro, yo veía que eran gotitas, y él lloraba... fue duro, pero después del mes... con la cremita de bushi se me cicatrizó rápido, y a partir de ahí fue bastante natural también. A parte para dormir, él nunca tuvo problemas de reflujo, vomito una vez creo que vomito, re bien, entonces al dormir yo me acostaba... me ponía de acostado y él también, no me tenía que sentar para darle, y ahí ya dormía bastante tranqui toda la noche. Y no, después a partir de ahí, ella (señala a la madre) me ayudo un montón, me acomodaba ahí en la cama con los almohadones, me llevaba agua, ella me ayudo un montonazo, mi vieja... ellas que entienden de lo que se trata, es súper necesario. (Llora el bebé, tiempo de interrupción)

- **¿Y qué me puedes contar del puerperio?**

Y en el puerperio... bueno yo siempre conté con el apoyo de mi familia, porque J. (el papá del bebé), recién ahora, hace unos meses que está viviendo acá en Paraná, él se iba todas las semanas afuera, lo mandaban afuera y venia los fines de semana, encima llegaba el sábado a la tarde y ya el domingo se tenía que ir, una locura... y yo tenía una necesidad de estar con él, de estar los tres, eso me hizo mucha falta... hasta que bueno, se pudo quedar y todo cambio. Pero... de necesidades, eso... eso nada más, porque... no me pegó la depresión ni la tristeza, al contrario, desde que el gordito nació estoy más feliz que nunca, siento plenitud, no... no sentí esos bajones que algunas mujeres sienten, o la soledad... fue todo felicidad para mí. Un cambio re positivo. Y si hubo momentos de introspección con todos estos cambios, pensar cuestiones de mi vida, nuevos comienzos de... modificaciones que quiero hacer, eso sí... (Silencio de unos segundos, mira a su hijo; interrupción nuevamente). Y bueno, el tío que me re ayuda también, el padrino... y bueno J. trabaja todo el día también, es complicado, pero yo cuento con ayuda acá.

- **¿Cómo te definirías como madre?**

(Se ríe), difícil, ¿yo me tengo que definir? (se ríe nuevamente)... Y, me sorprendió el rol de madre, me parece que soy re buena madre... nunca tuve la idea de... ya había pensado no ser mamá directamente, porque estaba muy enfocada con mis cosas, con mi carrera, con mi trabajo, con mis libertades, y había dejado de lado ser madre, no me había picado el bichito de la maternidad tampoco. Pero... esos meses previo a tenerlo a él, a quedar embarazada... algo me pasó que si lo sentía venir... no, la verdad es que me sorprendió ser... convertirme en mamá, me gusta, lo disfruto, ahora me queda volver a acomodarme a mi vida, a mis cosas, es como que estoy muy sumergida en el mundo de la maternidad, y no encuentro la forma de volver a acomodarme, tengo mi carrera pendiente todavía, por más que yo trabajo y firma una amiga no es lo mismo, me falta la tesis y una materia nada más, de cincuenta y pico de materias que son ya... pero no queda otra dejar al gordito al cuidado de alguien y dedicar esos días.

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si, en el último proceso del embarazo, en la última etapa del embarazo, los últimos tres meses, y bueno, R. me dijo avísame, si quieres que te acompañemos en ese momento, vamos y estamos al lado de tu obstetra, te damos nuestro apoyo, te acompañamos...y no, se dio todo tan rápido que volví a internarme... y... fue el día que se votó, justo ese día, un domingo, no había nadie (se ríe) creo que era yo y otra chica... mejor por un lado, y por el otro la partera estaba apurada por irse a disfrutar su domingo... eso fue, no, nunca más con ella.

- **¿Vos sentís que sufriste un daño con su praxis?**

Si... si... si, porque ella al principio en el curso de pre parto creo que se llama... te la pintan de otra manera, ahí si es como que está cerca de ti, por más que la información que te brinden es muy superficial, y la respiración como que... muy estructurado, no es lo que aplique yo, pero después cambio todo al momento de estar allá, ella seguía la obstetra, seguía sus directivas. Y cuando estábamos en la sala de pre parto se ocupaba por lo que pasaba por el suero, no sé, no la sentí cerca mío, no quedé conforme para nada, sentí que estaba sola... sentí que hice todo yo... en sí tenemos que hacerlo nosotras solas pero... cambia.

- **¿Y cómo podrías definir o caracterizar una doula?**

Ehh... y como una... (Piensa), como un ángel (se ríe), una madre, una amiga... una, una compañía indispensable. Así.

- **¿Cómo la conociste o la contactaste?**

Por medio de la mujer de mi primo, que ella también fue ahí para sus dos embarazos, y me la súper recomendó, me dijo tenés que ir ahí, te va a encantar, que seguía yendo con los gorditos, y si, desde el primer momento que fui me encantó.

- **¿Podrías ejemplificar acciones que las doulas tuvieron con vos?**

Y bueno brindaban información acerca de cómo funcionaba nuestro aparato reproductor, que ejercicios podíamos hacer para ir agilizando toda la zona como para ir preparándola, ejercicios para hacer ahí o en nuestras casas... nos informan acerca de cosas que no tenemos ni idea y que son así. A ver si recuerdo... la utilización de aceites naturales como el de rosa mosqueta para ir generando más elasticidad en la zona, esas cosas que no tenés ni idea si no vas ahí. Y al finalizar cada encuentro hacíamos una meditación donde nos conectábamos con nuestro bebé, aprendíamos a visualizar, a concretarnos... estoy tratando de recordar todo lo que específicamente ella nos enseñó. Trabajábamos con las esferas, con las pelotas... esta (señala)...

- **¿Tendrás un aspecto negativo a considerar de tu acompañamiento con las doulas?**

¿Negativo?

- **Claro**

No, negativo no.

- **Si tuvieras que recomendar a otra mujer una doula, ¿Por qué aspectos se la recomendarías?**

Y se la recomendaría para ir mejor preparada al momento del parto... y le recomendaría que empiecen desde el principio, ni bien queden embarazadas ir, para adquirir la mayor cantidad de conocimiento posible, a mí me faltó un poco de eso. Si, no hay nada más que decir que cosas positivas de ellas, es como que el obstetra se queda corto, no... no te brinda información, la información que necesitas para ir tranquila a ese momento, para ir serena,

segura, al contrario a veces hasta como que te tiran chistes, mi obstetra me decía cuando llego al momento como entre risas decía... pero estas toda ca... no sé cómo me dijo... como que estaba toda asustada, y se reía, todo mal. Falta de empatía total, o dan cosas por hecho, por entendidas, por sabidas... y no... (Silencio)

- **¿Crees que la doula te facilito nuevos vínculos en tu vida?**

Si, ni hablar... re importante eso, si bien yo tengo amigas que justo quedaron embarazadas al mismo tiempo que yo, es hermoso eso... pero el acompañamiento y el apoyo que tuvimos con las mujeres que conociste por ellas, y compartir crianza de los bebes, compartir ideologías...eso.

- **Bueno, ya estaríamos, gracias.**

### **19- Datos de la entrevistada**

- Nombre: V
- Edad: 32 años
- Mamá de: P (3 años); M (8 meses).
- Lugar de residencia: Paraná

La entrevista fue desarrollada en el lugar de trabajo de la entrevistada, donde nos encontrábamos en soledad por lo cual se pudo realizar de manera esperable.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿Fue planeada la maternidad para vos?**

Si

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo? Vamos a hablar siempre de tu hija más chica.**

La verdad que mi embarazo fue re pancho digamos, no tuve ningún inconveniente, no tuve que hacer reposo...nada así que la verdad que fue genial. Empecé a hacer yoga a los tres meses más o menos, con S., la doula, a través de una amiga que la contacte y arrancamos ahí a hacer yoga con ella y meditación.

- **¿Tenías expectativas del nacimiento?**

En realidad yo hice esto de ir a yoga y a meditación porque ya con un segundo por ahí es más complicado conectarte con la criatura (se ríe), al tener el otro que te demanda más es como que lo busque como para tener ese momento para conectarme con la beba y no que pase tan desapercibido el embarazo digamos.

- **Claro, ¿y cómo fue el nacimiento?**

No, re bien... fue por parto natural, yo estaba segura de que iba a ir a parto porque mi primer nene fue parto, y siempre me re... como que para ese momento me re preparo, con los dos me re prepare digamos, trate de re vivenciarlo y meditarlo, así que fue re bien, y como ya era el segundo como que... no te digo que fue un trámite, pero fue conciso, preciso (se ríe). Siempre digo que tengo un umbral alto de dolor y fueron pocas horas digamos, a la noche, y si bien fue mucho más dolorido que el primero, pero como que también me sirvió conectarme con ella y decir “dale”, o sea como que en ese momento estaba mal dolorida todo y me ayudo eso de conectarme, y me ayudaron también los profesionales que tuve al lado, mi medica la verdad que me saco el sombrero, que no fue la misma que el primero, y también divina la chica, la médica y la partera también. Yo no estuve en el parto con S. porque la verdad que no... como ya sabía que tenía la experiencia de mi primer parto como que no la tuve en cuenta por ahí para hacerla ir al parto viste, pero por la experiencia que tuve con el primero que fue bastante rápida, yo me aguanto mucho en mi casa y voy al Rawson ya a lo último, como que trato de aguantarme mucho en mi casa, entonces como que no la tuve en cuenta porque aparte yo ya venía hablando con mi médica y me decía que al ser el segundo iba a ser muchísimo más rápido también y todo. Si durante ese día nos comunicamos mucho mediante el grupo que teníamos de la tribu que teníamos de yoga, pero fue como que se desencadeno todo muy rápido entonces,... a parte fui a la noche a parir, así que creo que

empecé como a las diez once con contracciones y fue todo muy rápido, al otro día lo vio S. y no lo podía creer que ya estaba todo (se ríe).

- **¿Cómo es esto de la tribu?**

Ella se maneja mucho por tribus, por grupos, entonces justo coincidimos que había un par de chicas, cuatro o cinco, que estábamos todas esperando más o menos para la misma fecha, entonces hacíamos yoga todas juntas, y ella nos denominó la tribu Mamá Elefante, con una explicación todo de los elefantes que van todos en banda...y bueno, si la verdad que si eso yo no lo tuve en el primer, con P., que me gustó la verdad, hasta el día de hoy nos seguimos comunicando ponele el sábado nos juntamos con las chicas y con S. viste, es re lindo porque aparte se da que también hay dos chicas que también es el segundo embarazo entonces estaba bueno porque también vivenciábamos las experiencias con el primero, con los celos y todo, y cualquier duda mandábamos al grupo, estábamos re conectadas.

- **¿Y cómo vivencias el puerperio?**

Y ya prácticamente lo termine (se ríe, cambia el tono de voz), bien que se yo... tenés los altibajos en el puerperio, si como que me concentre más en “bueno yo, la teta y mi hija y lo demás no me importa”, tuve mejor experiencia dando la teta que con el primero, pero no, bien, no me hice tanto problema, pensé que me iba a enloquecer más por tener otro bebe viste, que me iba a volver loca, y no fue tanto... si tuve momentos de altibajos en que lloraba dos días seguidos (se ríe), de por ahí enojarme o rallarme con mi marido de decir al final soy yo la que anda siempre, pero no, re bien...no me costó mucho en sí, o sea como que me pasa que con mi segundo bebe seguramente va a ser la última y trato de disfrutar el minuto a minuto capaz que con el primero me hacía más problema, y con esta no, trato de vivenciar el minuto a minuto porque crece muy rápido, hoy en día es como que me agarra la nostalgia (se ríe) de decir ay no que no crezca, que no cumpla el año, es como que me agarra esa nostalgia de que crece muy rápido, entonces trato de disfrutarla.

- **¿Cómo podrías definirte como madre?**

Ay que pregunta difícil (se ríe), la verdad que nunca me... no, soy una madre... no te digo de estar tiempo completo con mis hijos porque necesito mis espacios, pero trato de estar muchísimo tiempo con ellos, de compartir cosas, de llevarlos a la plaza, de ser amorosa, de

ser comprensiva digamos, aunque por ahí pierdo la paciencia pero de marcar límites digamos, pero sí creo que voy en esa línea digamos, de ser comprensiva, compañera, amistosa.

- **Entonces me dijiste que fuiste acompañada por la doula en el embarazo. ¿Podrías ejemplificarme que acciones tuvo con vos?**

Si básicamente hablando mucho, con S. fue hablando mucho, y ayudándome también cuando íbamos a yoga en algunos ejercicios que podíamos hacer, también el tema de las meditaciones que te ayudaba mucho a conectarte con la criatura. Fue re linda la experiencia la verdad que con S. fue hermosa la experiencia que tuve, es como que en el poco tiempo al ser un segundo embarazo es como que la aprovechábamos a ella con J. que era mi otra amiga que también le pasaba lo mismo, a que nos ayude ella a conectarnos, a darle bola al embarazo y que no pase tan desapercibido. A parte con todo su amor que tiene, yo la adoro a S., es como que nos preparó tan bien, haciendo talleres con las abuelas, con las ceremonias de panza, que vos realmente te das cuenta del valor de conectarte, o sea como que te ayuda por ahí, o ella lo que quiere por ahí es que te valores vos como mamá, vos que estas gestando y no viste tanto si bien la criatura, pero no tanto... te pone en primer plano a vos, a mimarte más a vos y también re importante eso de las abuelas, o sea te acerca también por ese lado, a hacer las ceremonias con las abuelas, te ayuda por ahí a ver que tenés que sanar los anclajes, las vidas pasadas. Bueno también hablar mucho del tema de los miedos, de que si por ahí tenías algún miedo, ella nos aconsejaba mucho, nos contaba de su experiencia, y a mí me ayudó mucho en el post parto y la lactancia, viste que por ahí la partera te ve una sola vez te dice como dar teta y listo, desaparece, en cambio la doula es como que te acompaña muchísimo más después del parto, con como tenés que hacer, las posiciones que tenés para amamantar, para que te baje la leche y el acompañamiento, el día a día digamos, vos sabes que por ahí nosotras nos mandamos mensajitos y ella siempre divina y ay que vamos a vernos y que como andan las criaturas, de mandarte un mensajito digamos. Para mí la partera es como que la vez una vez y listo no la ves más, en cambio la doula es eso me parece lo que tiene más contacto, mas amor, más presencia.

- **Y si vos tuvieras que definir a la doula con una definición tuya, ¿Cómo podrías hacerlo?**

Y que te acompaña desde el amor, desinteresado porque ella no te conoce, nos conocimos ahí y sin embargo hasta el día de hoy digamos... es como que yo siempre digo mi gorda la conoce desde antes de nacer digamos (se ríe), como que si es eso, acompañar desde el amor, desde el cariño, una caricia, un mimo.

- **¿Y cómo la conociste o contactaste?**

Por una amiga, ella era la niñera de la vecina de esta chica, y ella justo se enteró cuando estaba embarazada y me dijo que hay un lugar donde dan yoga y que se yo y ahí caí.

- **¿Vos crees que la doula te facilitó información que desconocías?**

Si más que nada también me parece que te da mucha información con el tema del parto respetado, hasta de las cesáreas, de que ponele yo no sabía que había una ley que dice que se puede pedir que tú marido esté dentro de la cesárea. Te posibilita con el tema también de la lactancia, de ciertos por ahí mitos que hay dando vueltas, consejos, así que si te posibilita información.

- **Podrías relacionar la experiencia de maternidad con tu hijo anterior**

Si yo con mi primer bebe también me había preparado mucho, no con una doula pero hacia meditación aparte, y justo caí también con una partera que era también bastante de la onda del parto respetado, entonces también me sentí re acompañada por esa partera en el después también, pero bueno llega un momento que se pierde el contacto viste... en cambio con S. es distinto pero porque ya hay un amor viste, es otro amor, yo creo que a la S. la voy a tener de por vida presente, a parte el tener una doula... no sé si son todas iguales, pero ya el hecho de que se yo, por decirte... a mí no me gustaban los baby shower y ella me armó toda una celebración de la panza que fue hermoso y no me la voy a olvidar más entendes, y no la tuve con el primer embarazo, o todas las celebraciones que tuvimos en el momento de gestación no los tuve en mi primer embarazo, son recuerdos que quedan siempre y con el primero no los tuve.

- **¿Tendrías algún aspecto a considerar como negativo o incompleto de tu experiencia con la doula?**

No, ninguno, no. Incluso, sé que ella estuvo en casi todos los partos y acompañó mucho más que la partera.

- **Si tuvieras que recomendar a la doula a otra mujer, ¿Por qué aspectos se la recomendarías?**

Y mira yo se la recomendé a una amiga mía, y la conoció a S. una vez que nació ya su bebé con el tema de la lactancia, a mí me parece fundamental, obvio que es mejor recomendarla antes para acompañar todo lo que es gestar porque es una experiencia hermosa, pero con el tema de la lactancia yo creo que la doula es fundamental.

- **¿Por qué decís vos?**

Porque justamente por esto, las parteras es como que te dan la clasecita y nunca más las ves, y lleva todo un... la lactancia para mí es todo un capítulo aparte, que si vos no lo tenés bien claro, no tenés nadie que te ayude, por ahí te dejás llevar por lo que te dicen, por lo que viene tu suegra y te dice, por lo que viene tu mamá y te dice, o terminas en la lactancia artificial, y por ahí es simplemente que necesitás alguien que te apoye y te acompañe y la doula está para eso.

- **¿Cómo es el manejo de la retribución económica del trabajo con la doula?**

Mira lo que pasa es que nosotros íbamos a yoga también, entonces es distinto, porque si bien ella es doula pero nos daba yoga también, entonces nosotras le dábamos mensualmente una cuota pero es mínima, la verdad yo creo que la S. se mata de hambre con nosotras ( se ríe) porque es tan del corazón, ha preparado millones de cosas y nosotras siempre le hemos querido dar y ella nunca... la verdad que no sé cómo se paga una doula, no tengo idea, porque ella es desinteresada digamos... ponele el sábado nos juntamos, ya es como que queda una amistad, la única experiencia es esa, que le dábamos por mes, pero más como una ayuda... no por todo lo que hacía extra... es como que ella lo hace tanto desde el amor... no sé.

- **¿Crees que tu maternidad hoy sería distinta si no hubieses estado acompañada por ella?**

Y a lo mejor si... la verdad que... si porque al estar con la S. me ayudó a empoderarme de otra manera, entonces eso fue lo que me enseñó la S., a decir “yo puedo con todo”, y si seguramente hubiese sido distinta, a lo mejor no tenía ese poder dentro mío que me ayuda o que me dio herramientas para manejarme como me estoy manejando.

- **Bueno, acá terminaríamos. Te re agradezco.**

Bueno (se ríe)

## **20- Datos de la entrevistada**

- Nombre: F. SF
- Edad: 27 años
- Mamá de: T.
- Edad: 7 meses
- Lugar de residencia: Santa Fe- Santa Fe.

La entrevista fue realizada en un lugar espacio público recreativo de la ciudad de Santa Fe, a partir de la sugerencia de la entrevistada de encontrarnos en dicho lugar. A pesar de los sonidos propios de la ciudad, la entrevista se pudo desarrollar de manera fluida y enriquecedora.

Consigna: me interesa conocer la experiencia de maternidad acompañada por doulas. El objetivo es que me puedas responder a una serie de preguntas que tienen que ver con tus experiencias, vivencias, emociones, recuerdos, asociados a tu maternidad acompañada.

- **¿La maternidad fue planeada para vos’**

Ehh no realmente, en realidad con mi marido no estábamos protegiéndonos digamos, era medio que si llegaba sino, no. Igual teníamos un poco de cuidado, o sea no es que hacíamos cualquiera, yo más o menos contaba los días y eso nomas, pero más o menos.... Y bueno, no llegaba, no llegaba, no llegaba.... Entonces yo dije bueno seguimos así y va a estar todo bien,

y en realidad bueno, llegó, o sea que no... estábamos abiertos a la posibilidad pero tampoco era que estábamos buscando.

- **¿Cómo vivenciaste el embarazo?**

Y al principio medio que... en realidad yo quería tener un hijo, hacía ya un tiempo... pero como varias cosas de la vida (se ríe), yo quiero y una vez que llega me agarra el cagaso y ya no quiero más, entonces bueno cuando quede embarazada... justo... yo soy de afuera, soy de Suiza, me vine a vivir acá, o sea vine a hacer un voluntariado y ahí lo conocí a mi marido y después me vine a vivir, pero yo era chica... tenía veintiún años cuando me vine a vivir digamos, y bueno y justo cuando quedo embarazada estaba mi mamá de visita y una de mis hermanas, y estábamos de viaje, y hacemos el test con el V. (marido), y nos damos cuenta que bueno, lo estábamos esperando a T. y entonces yo estuve re feliz de poder compartírselos teniéndolas ahí a ellas, porque como están lejos estuvo justo ahí de poder decírselo así... cara a cara, estuvo re lindo. O sea eso fue lindo, en el momento que supimos estuve contenta pero después me agarró con un miedo de decir ay pero que voy a hacer yo con un bebé... además soy de sumarme un millón de cosas, entonces tengo un millón de actividades, y con todas esas actividades y con el estudio, y el trabajo y que voy a hacer, entonces ahí es como que no quise más digamos tener bebé (se ríe), pero bueno, que se yo. Obviamente que ni se me paso por la cabeza sacármelo porque no... o sea yo creo que no quería porque estaba re asustada pero en el fondo yo estaba re feliz de estar embarazada, pero bueno me agarró todo el miedo. Y después bueno, re bien, gracias a Dios fue un embarazo re tranquilo, yo al principio estuve muy cansada nomas, pero los primeros tiempos viste, y después ya no tuve nada de problemas, todo re bien, yo andaba, caminaba todo, no tuve problemas de dolores ni de nada. Lo único que paso es que en una ecografía... no recuerdo como se llama... algo del cerebro... ehh estaba como medio chiquito, pero como que no pudo medir muy bien, pero que le pareció que estaba medio chiquito, y eso medio que nos angustió, o sea le preguntamos en que podía incidir y él nos dijo algo de la motricidad y el aprendizaje, no me acuerdo como se llama... el... ¡cerebelo! De verdad no tengo idea que es el cerebelo, la cuestión es que le parecía chico que se yo... la cuestión es que yo me tenía que ir de viaje justo ahí un mes y algo, entonces mi marido me dijo que me haga una ecografía allá... y yo le dije no que me voy a poner, además nos dijo que no pudo medirlo bien por la posición del bebé y que se yo... bueno, como que yo me asuste pero a la vez dije bueno... capaz que no, no es que nos dijo está

demasiado chico, es un problema o algo. Pero mi marido quedo bastante preocupado...y bueno después volví e hicimos una ecografía y estaba todo bien, pero bueno fue así como el pequeño susto que tuvimos. Pero sino re bien, a mí me encantó estar embarazada, lo disfrute mucho, de hecho al final del embarazo bueno... era por el cagaso del parto también... pero yo no quería que salga, porque yo estaba re bien así, como bien de sentirlo adentro, me gustaba estar embarazada no sé, no tenía problema con mi panza, con mi físico, no tenías problemas con eso, así que bueno fue re lindo el embarazo.

- **¿Qué expectativas tenías del nacimiento?**

Ehh ¿del parto digamos?

- **Si**

Y en el momento que quedé embarazada ahí es como que... porque yo tengo amigos que tuvieron sus hijos en casa, y yo tenía ganas de tenerlo en casa, pero bueno mi marido no quería, que era el primero, que no sé qué... y además justo nos estábamos haciendo la casa, entonces estaba en obra la casa, no estaba para eso... y después la doula nos dijo que se podía parir en cualquier lugar digamos, pero yo no me sentía de parir ahí en el medio de... al final estaba bastante terminadito cuando yo di a luz, y a mí me estresaba mucho pensar uy si o si tenemos que tener el lugar, entonces yo prefería relajarme con eso, decir bueno... y además que V. no quería, entonces bueno, eso también soluciono un poco, y en lo de mis suegros olvídate, yo tengo tres millones de cuñados así que no, tenerlos ahí dando vueltas... no, un horror (se ríe). Así que bueno, pero por mis amigos que los tuvieron en casa como que yo quise investigar más, además que mi marido decía que era muy riesgoso, entonces yo quise buscar que riesgos reales había... bueno, entonces me puse a investigar, fui al Tinku, me compré unos libros sobre el parto, que pasa con el bebé, las primeras horas... que pasa, y eso... Además yo soy un medio obsesiva cuando me pongo con algo, entonces me puse a leer un montón de cosas y es como que quería que esté todo perfectito digamos y de hecho me cambié de medico ponele a la semana treinta y ocho, o la semana treinta y siete... pero justo, yo estaba bien con mi médico pero al final algunas cosas del sanatorio no me cerraron, cuando fui al curso pre parto del sanatorio, porque yo lo hice en el Tinku y en el sanatorio, y claro...nada que ver, por ahí el sanatorio era como para entrar en contacto con la partera sino

no podía juntarme con la partera, yo le pedí como una entrevista o algo, y me dijo que no, que si la quería ver tenía que ir al curso digamos, y yo le consulte cosas, le presente un plan de parto a ella, como que varias cosas más que nada acerca del bebé, que le ponían sondas en la nariz y en la cola viste... y que si había cesárea no me dejaban el bebe, se lo llevaban... cosas así, bueno, que no me cerraban, entonces me recomendaron otro médico que atiende en otro sanatorio, entonces yo fui a una consulta con él para ver si esas cosas se hacían en todos los sanatorios y no podía zafar o si era de ese sanatorio específico. Y bueno, en el otro sanatorio no... no era así, había muchas cosas, esa sondas no les ponían, si había cesárea mi marido podía estar, me daban el bebé también, o sea dejaban el contacto piel a piel y que se yo. Entonces elegí cambiarme ahí, así que bueno... como que yo tenía muchas expectativas con el tema del parto, y todavía me presiono bastante como para que él este lo mejor posible, entonces yo decía el momento del nacimiento es re importante y bueno, yo lo veía como re importante para el bebé, yo lo veía como un momento re fuerte de su vida, y yo quería ofrecerle a él lo mejor, y yo también estar tranquila digamos, pero más que nada para él, porque yo decía bueno yo a lo sumo... tengo las herramientas para intentar sanar y todo eso, pero en un bebito te marca tan fuerte para tu vida digamos, así que yo quería intentar que sea lo mejor posible, así que sí, muchas expectativas. Pero a la vez lindo porque me informe un montón, aprendí un montón de cosas, y siento que eso me permitió crecer mucho y también me permite intentar ayudar a otras mujeres, o sea ayudar... no sé, si, sensibilizarlas, porque por ahí muchas amigas me decían bueno me decían vos te pusiste a leer todo eso, yo medio que lo tuve a mi hijo y ya fue, o sea como que una no sé pregunta mucho... vas al médico, el medico te dice lo que tenés que hacer, y vos haces lo que te dicen y listo, no lo haces vos conscientemente, es como que estas como en un carril y te dejás llevar digamos. Entonces me parece que es importante sensibilizarse... después si una mujer quiere parir así nomás digamos para mí está todo bien, pero que lo haga consciente me parece que está bueno. Entonces bueno.

- **¿Y cómo fue el nacimiento?**

Y re bien, gracias a Dios todo lo que habíamos planificado se pudo hacer. Yo hice la mayor parte del trabajo de parto en mi casa, y llegué al sanatorio con nueve de dilatación así que re bien. Ahí igual me llevaron a la habitación y eso fue medio hincha... me tuvieron que llevar en silla de ruedas porque yo no podía caminar y estar sentada para mí era terrible digamos

era re incomodo, y me subieron y después me tuvieron que bajar de nuevo cuando fuimos a la sala de parto, entonces eso fue como medio incomodo, sino re bien... el parto en si, yo después me di cuenta que como que me costó mucho abrir digamos como dejar... yo lo estaba como medio reteniendo, pero sin querer, no es que yo estaba diciendo no quiero que salga, sino que tenía como miedo de no poder sacarlo, y capaz que eso hacia como que yo... me cerraba... me contractaba yo, en vez de abrir... y que se yo, y eso después me di cuenta, en el momento es como que no lo pensé. Pero re bien, yo di a luz sobre el banquito de parto, al principio estaba como en cuatro patas y después me cambie porque bueno, me sentía como más cómoda así. Y fue re largo, el trabajo de parto yo empecé un viernes a la noche con contracciones así como bastante irregulares pero ponele de diez minutos, doce por ahí ocho y así, y yo di a luz el lunes a la mañana, o sea fue súper largo, y que empecé con contracciones así bien regulares fue a las dos de la mañana del lunes, y parí a las ocho ponele, y eso se me hizo re largo, llegué re cansada para el expulsivo, porque no había podido dormir bien, y además no tenía hambre, y mi doula me dijo que tenía que comer bien pero no podía, no podía, entonces estaba como que con muy bajas energías, pero y... el expulsivo también demore como una hora y pico ahí (interrupción de vendedor de calle). Y... bueno, mi médico me decía, y la partera “ay ya viene ya viene” y después demore un siglo más pujando, entonces dije para que me dicen que ya se le ve la cabeza si falta un montón (se ríe). Pero bueno, al final salió y bueno hermoso, el momento que salió fue re fuerte. Y yo después me desmaye, lo tuve yo, hermoso todo, y cuando lo doy para que lo lleven a pesar y que se yo con el papá ahí yo me desmayo, porque se ve que perdí mucha sangre entonces bueno... no daba más. Pero yo quería que le hagan las vacunas sobre mí, yo tenerlo en brazos y que le hagan las vacunas ahí, pero no se pudo. Pero en si yo estoy re contenta de como fue el nacimiento, me hubiera gustado que fuera más corto y que se yo pero re bien, re contenta.

- **¿Y tu experiencia con la lactancia?**

Y al principio fue re difícil, re difícil, me costaba que se prenda... en el sanatorio re bien pero porque una enfermera me ayudaba, no sé cómo hacia pero lo ponía, tomaba y listo, pero cuando volví a casa me re costaba que... primero que dormía un montón, se me dormía, lo prendía y se me dormía al toque, le masajeaba los pies, le ponía agua y no, no se despertaba, y me relaje y dije bueno si duerme así es porque necesita descasar y bueno cuando tenga hambre se va a despertar. Pero bueno, la doula me pregunto... teníamos dos, en un grupito

de WhatsApp, y una me pregunto que como iba con eso, y yo le dije que se dormía y que a veces pasaban cuatro horas cinco que no comía... y ahí medio que ella... Yo creo que quiso sacudirme un toque pero a mí me puso re mal, porque me dijo “no pero chicos con eso vamos a tener que mejorar porque puede deshidratarse...” Y no sé qué, y yo como que me re asuste, y me angustie y... dije ay tiene que comer, no se prendía y lloraba... medio difícil al principio, y además tenía un pezón medio plano y a ese pecho le re costaba prenderse, y se me lleno y gracias a Dios no llegue a tener mastitis pero estuve ahí nomás. Y... bueno, eso me angustiaba mucho, también se me agrietaban, me dolía mucho cuando le daban. Así que la verdad que al principio fue un garrón, y yo pensé que... como que estaba confiada de que iba a andar bien, y no pensé de que iba a ser tan difícil, a parte en el curso nos decían de que no te tiene que doler, y a mí me parece que estaba bien prendido y se me formaron grietas, fue feo, tuve esos momentos que dije a la mierda, no voy a dar nada de teta, porque claro, me dolía una banda, una vez lo puse a la teta y como que agarró y tironeo, o no se qué hizo, y lo saque y lloraba y lloraba y yo no lo quería prender más, porque me dolía tanto, y pobre él quería comer y justo teníamos que salir de la pediatra, así que salimos y se distrajo porque salimos a pasear digamos. Así que bueno, y después no, re bien, estoy re contenta con la lactancia, lo que me hincha un poco es sacarme la leche, pero bueno creo que lo mejor para él es que tome mi leche, además medio que me angustia de que le alcance y que se yo... y mi suegra para mí es media bolacera porque cuando lo dejo con mis cuñadas no come tanto, y cuando lo dejo con ella le da un montón, pero bueno capaz ella tiene miedo que se quede con hambre y que se yo... pero le da mucho, a veces me dice ay tuve que descongelar y que se yo... y yo digo y si no me alcanza que voy a hacer, pero bueno hasta ahora siempre alcanzo, aunque no pude hacer un banco de leche así como bien potente, porque... se cortó la luz, hubo una tormenta grande que se nos cortó la luz tres días ponele, igual no tenía mucha reserva ahí pero bueno, se tuvo que tirar. Al principio me chorreaban un montón las tetas, yo me tenía que poner un vaso debajo de la teta mientras le daba la otra, y juntaba ponele ochenta centímetros cúbicos, y así... entonces, eso fue re molesto porque se me mojaba la ropa todo el tiempo, la remera... y para dar la teta afuera que me tenía que poner el vaso, era re hincha... entonces eso si fue molesto también con el tema de la lactancia, pero después... ahora ya está más acomodado todo.

- **¿Qué vivencias tenés en el puerperio?**

Al principio... ahora estoy más relajada... pero al principio estuve como bastante angustiada de hacer bien las cosas y de que él esté bien, y aunque él estaba bien... digamos como preocupándome de que si... como siempre viendo más adelante, de que si después se va a poner a llorar que voy a hacer, y dormía por ejemplo y pensaba... cuando se despierte que voy a hacer, y como va a estar cuando se despierte... todas esas cuestiones de previendo el futuro y angustiándome porque va a pasar, y si voy a saber, y todo eso... entonces como que al principio estuve así, muy preocupada y eso no lo disfrute mucho, porque estaba así, angustiada todo el tiempo. Y a los quince días de que nació él vino mi mamá y mi hermana, y eso me re bajó un cambio, porque mis suegros y mi marido son personas preocupadas... entonces ponele que lloraba y empezaban "y que le pasa, y por qué llora"... entonces eso no me ayudaba en nada a mi a bajar un cambio, una vez que lloraba bastante mi suegra me decía vamos a tener que llevarlo a una guardia, peor... y mi mamá y mi hermana como re relajadas me decían un bebé llora, es normal, si no tiene nada raro es porque está cansado o capaz le duele la panza, pero nada. Así que como que eso me re tranquilizó, me empecé a sacar dudas, empecé a salir a la calle porque antes no salía, me daba miedo de que lllore en la calle y no saber qué hacer, entonces prefería quedarme adentro, además por eso de la cuarentena, pero para mí no me hizo bien eso, de quedarme encerrada digamos, la primera semana si, pero ya la segunda... además nuestra casa es como muy chiquitita, es como muy encerrada... y bueno, a pesar de que tengo mis suegros al lado y mis cuñados o sea que sola sola no estaba, pero en mi casa si estaba media sola porque mi marido trabaja un montón, entonces estaba como sola haciéndome la cabeza y no es bueno, creo que en ese sentido hablar me hizo muy bien. Y bueno después de que se fue mi hermana y mi mamá, que me costó un montón que se fueran porque quería que me sigan ayudando, pero como que dije bueno todo lo que hice con ellas lo voy a seguir haciendo yo porque puedo digamos, porque se puede... salir más con él a pasear, hacer cosas, y como que ya estuve más cómoda con mi vida con él. Y ahora estoy bien, lo disfruto un montón pero me cuesta un poco como combinar todas las cosas de la vida, yo que no me recibí todavía tengo que estudiar, estar con él obviamente, trabajar, hacer las cosas de la casa, tengo que pensar en diez mil cosas a la vez y eso me cuesta una banda... además que cuando estoy con él medio que quisiera estar con él y listo y no, estoy pensando ay tengo que lavar, tengo que cocinar, tengo que no sé qué, entonces cada vez que

veo que él esta tranqui me pongo a hacer otra cosa, y a la vez digo es feo porque no me quedo con él a estar con él, pero si cuando él esta tranqui no hago las cosas después no lo puedo hacer, pero entonces me cuesta... eso de combinar todo, pero lo disfruto una banda, es mas en mi casa que me cuesta porque cuando salgo disfruto más el momento porque al no estar en mi casa no puedo lavar ni cocinar entonces disfruto más con él y estoy como más presente. Así que, no pero bien, igual siempre con el miedo de hacer bien, si estoy haciendo bien las cosas... y que él esté bien, nosotros dormimos con él y cada tanto me viene decir uy estará mejor durmiendo solo, será mejor que duerma él en su cama, porque él se despierta todavía de noche, no sé, porque tenés bebés que duermen de corrido, no sé.

- **¿Fuiste acompañada por una doula en alguna de las etapas de la maternidad?**

Si, bueno antes del parto, después en el parto y en el post parto también, no tanto como yo hubiera querido pero porque a mí me cuesta pedir ayuda, entonces capaz ellas esperaban que si yo necesitara algo les escriba y no estar como atrás mío diciéndome está todo bien, necesitas visita o que se yo... y yo como no quiero molestar, mucha ayuda no pedí, me escribieron igual algunas veces, me hubiera gustado más pero debe ser porque yo no supe pedir, me parece.

- **¿Me podrías contar más o menos que hacían ellas con vos?**

Antes del parto nos encontramos un par de veces para ver cómo trabajan ellas, cuanto cobraban, los encuentros y que se yo, como para decidirnos si tener una doula o no, y después hicimos dos o tres encuentros donde compartíamos acerca de cómo estaba yo con el tema del embarazo, los controles y todo eso, si yo estaba cómoda con el médico, organizando el tema del parto, y ellas me acompañaron mucho en mi decisión de cambiar de médico, no sé si yo sola... porque yo pensaba bueno, porque lo que me decía la partera del primer sanatorio era como que era así, yo decía sondas no quiero por ejemplo o cosas que le hacen al recién nacido que no está bueno, cosas que se pueden elegir, y la partera me decía que esas cosas si o si se hacen, entonces yo pensé que bueno no podía zafar y al final en otro sanatorio era distinto, pero yo sin saber pensé bueno es así y me la voy a tener que bancar que va a hacer. Pero ellas me ayudaron mucho como a tomar conciencia de que otros lugares pueden ser distintos y que por ahí conviene si uno... porque por ahí había cosas que no me gustaban pero yo decía bueno es así el sistema y me la tengo que bancar, y ellas como que llamaron la atención sobre

esas cosas diciendo bueno pero si no te cierra hay que ir a buscar a otro lado, y si no se puede no se puede, pero ir averiguando si realmente no se puede, entonces ahí nos fueron ayudando. También nos encontrábamos con mi marido, por ahí nos preguntaban cosas ellas o llevábamos nosotros dudas, porque con mi marido fue re complicado ponernos de acuerdo, él no se cuestiona, dice yo nací así y no estoy tan mal y por qué hacer tanta historia, entonces ellas fueron como mediadoras, nos ayudaron. Y bueno, y después... ¿te digo de todas las etapas?

- **Lo que vos me quieras contar**

Después del parto re bien, nos re acompañó la doula, me hizo unos masajes, me aconsejo que coma, y le bajo un montón de cambios a mi marido, él es como que se empieza a preocupar y no sirve más para nada digamos (se ríe), es como que está ahí, da vueltas y no hace nada, como que está re perdido, pobre... se angustia y no sabe, de las cosas boludas que hay que hacer de papeles, de no sé qué cuando entras al sanatorio y él estaba como en otra. Entonces ella como que nos iba guiando y a él le iba haciendo el aguante tranquilizándolo que eso... él me dijo que le sirvió un montón, porque si hubiéramos estado los dos nomas yo hubiera estado en mi mundo y él ahí diciendo no sé qué hacer, no sé qué hacer (se ríe), y bueno, hubiera sido mucho más complicado, entonces ahí nos re ayudó. Y bueno, al otro día también nos ayudó, y nos visitaron otras veces después de que él nació.

- **¿Y cómo las contactaste?**

Yo en realidad a una de las dos las conocí porque es amiga de una amiga, pero ni sabía que era doula, o más o menos digamos, pero porque yo también no tenía mucha idea de que eran las doulas, y la primera vez que fui al “Tinku” me la encuentro, que yo la conocía de otro ámbito diríamos, y entonces le cuento que estoy embarazada, y yo no tenía mucha onda con ella en realidad porque yo la veía como media rara, mala onda, quejosa, no sé cómo que no tenía muy buena onda, pero cuando fui al “Tinku” y le cuento que estoy embarazada y que se yo, se puso tan feliz y tan entusiasmada y como que me toco, y dije ay no era mala onda al final (se ríe), y esto de elegir una doula porque sabía que la iba a necesitar se me ocurrió ella porque era la que más o menos conocía, las otras no las conocía, y como que no.... Bueno, si no hubiera tenido otra opción hubiera tenido que elegir cualquiera... (Interrumpe llamada de teléfono de entrevistada), que decía... ah si, que quería alguien que yo conozca,

además elegir como varias doulas es como, no sé yo prefería alguien que yo conozca mas o menos. Igual, fue ella que en la lactancia me dijo eso que me costó, como que yo estaba sensible en ese momento, y que me lo diga así fue como... y yo más o menos se lo dije, no muy directamente, y me dijo que si que se dio cuenta pero que sintió que era parte de su responsabilidad decirme, de si algo pasaba y no me lo hubiera dicho sería un poco su culpa también. Y el primer encuentro que tuvimos con ella nos dijo que estaba viendo de trabajar con otra doula, porque tuvo un par de partos que no pudo llegar o estuvo con cosas que no pudo, y que estaba pensándolo, y en el segundo encuentro nos dijo que ya se había decidido, que muchas doulas trabajan así en pareja, y bueno, así que nos dijo que iba a trabajar con otra que yo ya la había visto en el “Tinku” también y yo dije que pasa si no tenemos onda con ella, que se yo, si yo tengo un rechazo, viste que puede pasar, y nos dijo que si no nos cerraba con ella podía buscar otra compañera, pero re bien, que de hecho fue ella quien nos acompañó en el parto, porque estaba enferma nuestra primer doula, y nos acompañó la otra, así que menos mal que tenía una compañera.

- **¿Cómo podrías definir a una doula?**

Y yo cuando tengo que explicar que es una doula digo que es una mujer que te acompaña en tu proceso de embarazo, parto y post parto y que tiene conocimientos digamos acerca del embarazo, y fisiología del parto, pero que no es medica ni partera, no te hacen intervenciones médicas, sino que te acompañan más desde el sentir y desde lo emocional, y del confort de la embarazada o de la mujer que está por parir, de que lo pase de la mejor manera posible, con masajes, olores, y haciéndote el aguante emocional.

- **Bueno, ya estaríamos.**

Ah bueno, genial, espero que te vaya bien.

- **Muchas gracias.**

A continuación se expone un modelo del consentimiento informado utilizado. Se encuentra a disposición del tribunal los ejemplares firmados por las entrevistadas, en caso de ser necesario.

#### Consentimiento informado

Estoy en conformidad de responder las preguntas sobre la temática: experiencias de maternidad con doulas. Estoy en conocimiento de que los datos tendrán un tratamiento anónimo y confidencial. Los datos obtenidos serán utilizados con fines exclusivamente de investigación, en el marco del Trabajo Final de Carrera, titulado “Experiencias de maternidad acompañadas por doulas”, llevada a cabo por la alumna Rodriguez Leneschmit Julieta de la licenciatura en Psicología de la Universidad Católica Argentina, sede Paraná.

Firma: \_\_\_\_\_

Datos de contacto: \_\_\_\_\_