

PREGNANCY IS A JOURNEY. A DOULA WALKS IT WITH YOU.

A doula offers the experience and knowledge to care and support you on your pregnancy journey. Here is Maria's story of working with her doula, Claudia.

Claudia & Maria

A Doula's Support Becomes a Mother's Strength

What if you had a friend who worked in healthcare and knew how everything works? For Maria, pregnant with her first child, this was what having Claudia Morales as a doula felt like. Claudia's not a doctor or a nurse, but she knows what's going on, how to think about things, and what to expect next.

“Having Claudia as my doula made all the difference; she helped me understand my choices and reminded me that I could be the driver of my own birth.”

For many parents, the birthing process can often feel overwhelming, especially the first time. Doulas provide emotional and physical support during pregnancy, labor, and postpartum by helping manage anxiety and pain, promoting informed consent, and navigating the range of birth experiences, from C-sections to hospitals to home births. So the support is not just for moms; doulas are also helping dads, not “replacing” them! Maria and her birth partner didn't know what to expect; “Claudia made it easy to talk through everything.”

Doulas Have Their Own Style: Take Time to Find the Right Match

There is a wide range of approaches among doulas. Before becoming a doula, Claudia was a project manager, then a stay-at-home mom. She found her calling as a doula after her own transformative birth experience. Her journey led her to support others. And because she works with other doulas, she can attest, “Some doulas are very holistic, while others are incredible advocates in medical settings. It's great to have that diversity—different people for different kinds of births.”

“It's great to have that diversity—different people for different kinds of births.”

As a client, you get to choose. Maria recalled, “One of the first questions I asked was how to advocate for myself with nurses or doctors. Some doulas gave answers that helped me feel more confident in choosing the right support for me.” Claudia believes in asking the important questions in the birthing room. “Why are we doing a C-section? Why is this procedure necessary? A doula brings the focus back to the mother's experience.” The doula can be there when the medical team steps away to support other patients.

For Maria, “what mattered most was having Claudia, someone who stood by me, helped me feel heard, and guided me through it all.” Whether supporting a birth, navigating diabetes during pregnancy, or simply offering a reassuring presence, doulas help parents reclaim the birth experience as their own.



Are you ready to learn more about how a doula can provide birth support and to connect with a doula of your own?

parentingconnectionmc.org/doula-hub | rcfam.com/doula-hub



Monterey County



Tri-County

This is a project of the Maternal Mental Health Task Force, including collaboration with the following partners:



EL EMBARAZO ES UN CAMINO. UNA DOULA LO RECORRE CONTIGO.

Una doula te brinda su experiencia y conocimientos para cuidarte y apoyarte durante tu embarazo. Aquí está la historia de María sobre su experiencia trabajando con su doula, Claudia.

Claudia y María

El apoyo de una doula se convierte en la fortaleza de una madre

¿Y si tuvieras una amiga que trabajara en el sector salud y supiera cómo funciona todo? Para María, embarazada de su primer hijo, así fue como se sintió al tener a Claudia Morales como doula. Claudia no es médica ni enfermera, pero sabe lo que está sucediendo, cómo reflexionar en la situación y qué esperar a continuación.

“Tener a Claudia como mi doula marcó toda la diferencia; Me ayudó a comprender mis opciones y me recordó que yo podía tomar el control de mi propio parto».

Para muchos padres, el proceso de dar a luz puede resultar muy estresante, especialmente la primera vez. Las doulas brindan apoyo emocional y físico durante el embarazo, el trabajo de parto y el posparto, ayudando a manejar la ansiedad y el dolor, ayudando a entender y tomar decisiones informadas y guiando a través de la diversidad de experiencias de parto: desde cesáreas y partos hospitalarios hasta partos en casa. Por lo tanto, el apoyo no es solo para las mamás; ¡las doulas también ayudan a los papás, sin «reemplazarlos»! María y su pareja no sabían qué esperar; «Claudia hizo que fuera fácil hablar sobre todo».

Las doulas tienen su propio estilo: tómate tu tiempo para elegir la adecuada para ti

Hay muchas formas diferentes de trabajar como doula. Antes de convertirse en doula, Claudia trabajó como gerente de proyectos y, posteriormente, como madre dedicada al hogar. Descubrió su vocación como doula tras vivir su propia experiencia de parto, la cual resultó transformadora. Su trayectoria la llevó a brindar apoyo a otras personas. Y dado que trabaja con otras doulas, puede afirmar: «Algunas doulas tienen un enfoque muy holístico, mientras que otras son defensoras extraordinarias dentro del entorno médico. Es fantástico contar con esa diversidad: personas diferentes para distintos tipos de partos».

“Es fantástico contar con esa diversidad: personas diferentes para distintos tipos de partos».

Como cliente, tú tienes la opción de elegir. María recordó: «Una de las primeras preguntas que hice fue cómo defender mis propios intereses ante las enfermeras o los médicos. Algunas doulas me dieron respuestas que me ayudaron a sentirme más segura a la hora de elegir el tipo de apoyo adecuado para mí». Claudia considera fundamental hacer las preguntas importantes dentro de la sala de partos. «¿Por qué se va a realizar una cesárea? ¿Por qué es necesario este procedimiento? La doula ayuda a que la atención regrese a la experiencia de la madre». La doula puede estar presente cuando el equipo médico se retira para atender a otros pacientes.

Para María, «lo que más importaba era tener a Claudia, alguien que permaneció a mi lado, me ayudó a sentirme escuchada y me guió a través de todo el proceso». Ya sea brindando apoyo durante el parto, ayudando a gestionar la diabetes durante el embarazo o simplemente ofreciendo una presencia tranquilizadora, las doulas ayudan a los padres a recuperar la experiencia del parto como algo propio.



¿Estás lista para aprender más sobre cómo una doula puede brindarte apoyo durante el parto y conectarte con una doula que te acompañe?

parentingconnectionmc.org/doula-hub | rcfam.com/doula-hub



Condado de
Monterey



Tres condados

Este es un proyecto del grupo de trabajo sobre salud mental materna, que cuenta con la colaboración de los siguientes socios: