

# UNA DOULA PER LA DONNA CHE DIVIENE MADRE

**Ultimamente corre una voce fra gli ospedali, gli asili nido, i consultori,  
i negozi di abbigliamento e di articoli prenatali.**

**Tutti parlano di doule, e la domanda è sempre la stessa:**

**"Cos'è una Doula?" "Si mangia?" No, non è la nuova dieta per il post parto.**

**"Si indossa?" No, non è una tuta premaman.**

Come spiega molto accuratamente il portale dell'associazione di promozione sociale Eco-mondo Doula, la doula è una figura professionale che si occupa del sostegno emotivo e del benessere della donna e della famiglia dalla gravidanza fino al primo anno di vita del bambino. È una donna che, forte della sua esperienza personale e della sua formazione, offre un sostegno su misura, intimo e confidenziale, nel pieno rispetto delle scelte delle persone che assiste. Offre ascolto, informazioni, orientamento e accudimento pratico. Anche se in Italia questa professione non è molto diffusa, la doula non è una figura così nuova. Ci sono associazioni che da anni ne coordinano il lavoro in paesi come l'America, l'Inghilterra, l'Olanda e la Spagna, instaurando rapporti di collaborazione fra le varie categorie: ostetriche, puericultrici, educatrici perinatali e ginecologi. È molto importante capire cosa può e cosa non può fare una doula per una donna. Partiamo da cosa non fa: non prende decisioni per conto della mamma, ma può orientarla e aiutarla a fare le proprie scelte. Non dà consigli, ma aiuta i suoi clienti a trovare in se stessi le risorse necessarie per affrontare ogni situazione. Non compie interventi medici, né sanitari, e non fa diagnosi mediche. Non si mette al posto del partner della donna, né di altri membri della famiglia, il suo ruolo è complementare. Non è un'ostetrica, ma collabora con loro nel pieno rispetto delle reciproche competenze. Non esegue compiti clinici e non assiste parti non assistiti. La doula può invece ascoltare e sostenere emotivamente al momento di prendere decisioni costruendo una relazione empatica e di fiducia che fa sentire tutti i protagonisti dell'evento nascita a proprio agio. Anche dopo la nascita la doula ha un ruolo, in particolare per quanto riguarda l'elaborazione dell'esperienza del parto. Sostiene e incoraggia la madre nell'allattamento al seno, sempre nel rispetto delle sue scelte, e può indirizzarla verso professionisti competenti in caso di problemi che esulino dalle sue competenze. In conclusione, la doula ha cura della donna, della neonata relazione madre-bambino e della nuova coppia genitoriale. Nella mia personale esperienza ho trovato curioso che a ogni madre cui racconto della mia vocazione viene spontaneo dire "Che bello! L'avrei voluta anche io, la Doula". Forse perché la consapevolezza di quanto siamo stravolte dalla storica trasformazione della maternità arriva dopo. Siamo piene della vita che si forma dentro di noi, i nostri ormoni preparano il nostro corpo e il nostro spirito apre le sue porte per far entrare i nostri figli. In questo scenario una doula è anche un filo conduttore con il quale si tesse la storia del nostro parto, quell'evento unico e prezioso quanto ognuno dei nostri figli unici e preziosi. Se siete in piena trasformazione, vi auguro di illuminare la vostra strada con la luce che emanate dalla vostra interiorità, rendendo la vostra esperienza sublime.

Per informazioni: Call. 333 8161174 - [doula@olgarey.com](mailto:doula@olgarey.com)

