



# ¿Está embarazada?

## Usted puede beneficiarse del cuidado de una doula.

### ¿Qué es una doula?

Es una asistente de parto profesional y capacitada que brinda apoyo no médico y, además:

- La ayuda a preparar y llevar a cabo sus planes de parto.
- La guía y le brinda apoyo durante el trabajo de parto y el parto.
- La ayuda con la lactancia materna y el cuidado del recién nacido.

### Según estudios realizados, las embarazadas que reciben el cuidado de una doula:

- Tienen un trabajo de parto más corto.
- Tienen menos probabilidades de someterse a una cesárea.
- Tienen una mejor experiencia de parto.

### ¿Cómo puede encontrar una doula?

Para más información sobre la iniciativa gratuita Citywide Doula Initiative del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York y otros servicios de doulas profesionales en la ciudad de Nueva York, llame al **311**, visite [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula) o escanee el código QR que se encuentra en el lado derecho.

