ডুলা কী?

একজন ডুলা বা ধাত্রী হলেন প্রশিক্ষিত পেশাদার, যিনি আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সন্তান জন্মের জন্য শিক্ষিত ও প্রস্তুত করতে সহায়তা করেন, সন্তান প্রসবের সময় সহায়তা করেন এবং সন্তান প্রসবের পরে আরোগ্যলাভ করতে ও ছোট শিশুকে খাওয়ানোর ক্ষেত্রে সাহায্য করেন।

ডুলা পরিচর্যার সুবিধাগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- সন্তান জন্মদানের অভিজ্ঞতায় অধিকতর সন্তুষ্টি
- অপেক্ষাকৃত কম প্রসব-সময়
- সিজারিয়ান সন্তান জন্মদানের সম্ভাবনা হ্রাস
- চিকিৎসা সংক্রান্ত হস্তক্ষেপের সম্ভাবনা হ্রাস
- পিতা-মাতার সাথে শিশুর আরও ভালো বন্ধন
- স্তন্যপান করানোর হার বৃদ্ধি
- অকাল জন্ম বা কম ওজনের জন্মের সম্ভাবনা হ্রাস

"আমার ডুলা আমাকে প্রসব কক্ষে আরও আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে এবং আমার শরীরে কী ঘটছে তা বুঝতে সাহায্য করেছে। এটা আমায় ভয় কম বোধ করিয়েছে।" *— CDI ক্লায়েন্ট*

আমি কীভাবে সাইন আপ করব?

নথিভুক্ত হতে অথবা আপনি যোগ্য কিনা তা দেখতে:

- সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত 844-653-6852 নম্বরে কল করুন।
- **nyc.gov/health/cdi** দেখুন এবং আপনার আশেপাশের এলাকায় পরিষেবা প্রদানকারী একটি ডুলা প্রোগ্রামের সাথে যোগাযোগ করুন।
- ইমেল **cdi@health.nyc.gov**.

"এটা একটা অসাধারণ প্রোগ্রাম! এটি সকল নতুন মায়েদের কাছে সহজলভ্য হতে হবে.... আমার দ্বিতীয় গর্ভাবস্থায় ডুলা থাকাটা অনেক বড় একটা পরিবর্তন এনে দিয়েছে।" *— CDI ক্লায়েন্ট*

আরো তথ্যের জন্য, QR কোডটি স্ক্যান করুন অথবা **nyc.gov/health/cdi** দেখুন। ডুলা শিক্ষা উপকরণের জন্য অনুরোধ করতে, **311** নম্বরে কল করুন।

3.25 Bengali

NYC Health

Citywide Doula Initiative

আপনার সন্তান জন্মের জন্য বিনামূল্যে পেশাদার সহায়তা পান!

Citywide Doula Initiative কী?

সিটি ওয়াইড ডুলা উদ্যোগ (Citywide Doula Initiative, CDI) মাতৃ স্বাস্থ্যসেবা জাতিগত বৈষম্য কমাতে এবং সমস্ত নিউ ইয়র্ক বাসীদের জন্য সন্তান জন্মের সময় স্বাস্থ্যাবস্থা উন্নত করতে সহায়তা করে।

CDI ডুলারা:

- যেসব এলাকায় এই পরিষেবার সুবিধা নেই, সেখানে বিনামূল্যে ডুলা সহায়তা প্রদান করেন।
- আপনাকে সুচিন্তিত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে সহায়তা করেন।

"আমার ডুলা সত্যিই আন্তরিকতাপূর্ণ ছিলেন। তিনি মৃদুভাষী, আবেগজনিতভাবে সহায়ক ছিলেন এবং আমার জন্য সংস্থান জোগাড় করার জন্য কঠোর পরিশ্রম করেছিলেন।" *— CDI ক্লায়েন্ট*

- প্রায়শই যেখানে পরিষেবা প্রদান করেন সেই ক্লায়েন্টদের মত একই কমিউনিটির, একই জাতি বা জাতিগত পটভূমি, সংস্কৃতি বা ভাষার সদস্য
- আপনার অভিজ্ঞতা, মূল্যবোধ এবং পছন্দকে কেন্দ্র করে সম্মানজনক পরিচর্যা প্রদানের জন্য প্রশিক্ষিত।
- স্প্যানিশ, হাইতিয়ান ক্রেওল, ফরাসি এবং আমেরিকান সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ সহ একাধিক ভাষায় সহায়তা প্রদান করে

যোগ্যতা

নথিভুক্ত হতে, আপনাকে অবশ্যই উভয় প্রয়োজনগুলি পূরণ করতে হবে:

- আমাদের পরিষেবা এলাকায় অথবা নিউ ইয়র্ক সিটির যে কোনো স্থানে আশ্রয়কেন্দ্রে বা ফস্টার হোমে বসবাস করতে হবে
- Medicaid -এর জন্য যোগ্যতা অর্জনকারী পরিসরের মধ্যে আয় থাকা

পরিষেবাগুলি বয়স, জাতি বা জাতিসত্তা, লিঙ্গ পরিচয়, অভিবাসন স্থিতি, বা বিমা স্থিতি নির্বিশেষে উপলব্ধ।

কী প্রত্যাশা করা হয়

যখন আপনি নথিভুক্ত হবেন, তখন একজন CDI কো-আর্ডিনেটর আপনার প্রয়োজনগুলি নিয়ে আলোচনা করার জন্য আপনাকে ফোন করবেন। তারপর আমরা আপনাকে এমন একজন ডুলার সাথে মেলাব, যিনি আপনার বাড়িতে এবং যেখানে আপনি সন্তান প্রসব করবেন সেখানে সহায়তা প্রদান করবেন।

গর্ভাবস্থায় (জন্মপূর্ব):

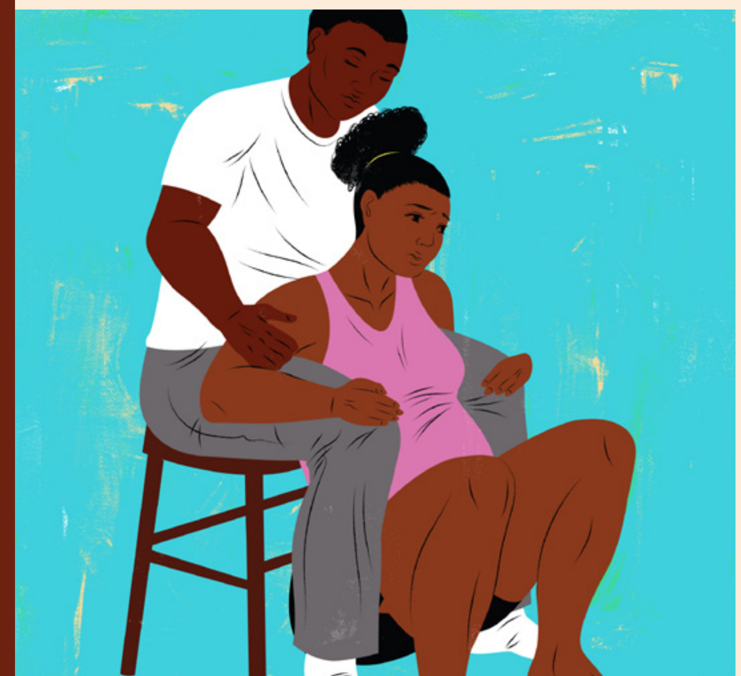
- প্রসব ও সন্তান জন্মদান সম্পর্কে শিক্ষা, যাতে আপনি আত্মবিশ্বাসের সাথে প্রসব করতে পারেন
- আপনার সন্তান প্রসব পরিকল্পনা তৈরি এবং বাস্তবায়নে সহায়তা
- WIC (the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children), প্রসবকালীন শিক্ষা ক্লাস এবং স্বাস্থ্য বিমার মতো সংস্থানগুলির সাথে সংযোগ

প্রসব এবং সন্তান জন্মদানের সময়:

- নিরবচ্ছিন্ন, সরাসরি শারীরিক ও মানসিক সহায়তা (যেমন সান্ত্বনামূলক স্পর্শ, উৎসাহমূলক কথা, অ্যারোমাথেরাপি এবং আপনার সঙ্গীকে আপনাকে সহায়তা করার জন্য দিকনির্দেশনা প্রদান)
- প্রসবকে আরও স্বাচ্ছন্দ্যময় করার জন্য পরামর্শ, যেমন শ্বাস-প্রশ্বাস ও রিল্যাক্স থাকার কৌশল
- আপনার যেকোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ সমাধানে হাসপাতালের কর্মীদের সঙ্গে কথা বলতে সহায়তা করা

সন্তান জন্মদানের পর (প্রসবোত্তর):

- স্তন্যপান করানোর বিষয়ে এবং আপনার ছোট শিশুর পরিচর্যায় আপনাকে সাহায্য করা
- বাড়িতে খোঁজখবর নেওয়া এবং স্ব-পরিচর্যায় সাহায্য করা
- প্রয়োজনে অতিরিক্ত সহায়তা খুঁজতে সাহায্য করা যেমন স্তন্যপান করানোর পরামর্শদাতা এবং মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার



"আমি সবসময় [আমার ক্লায়েন্টরা] মনে করিয়ে দেয় যে তারা তাদের শরীরের সাথে সত্যিই, সত্যিই আশ্চর্যজনক এবং জাদুকরী কিছু করে, এবং এটি শুনতে, সত্যিই এটির সাথে বসে থাকা এবং এতে ঝুঁকে পড়া অসাধারণ।" *— CDI ডুলা*

"আমাদের কাজের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলির মধ্যে একটি হল গর্ভবতী এবং জন্মদানকারী পিতামাতার ইচ্ছা, চাহিদা এবং ব্যক্তিস্বাধীনতাকে সমর্থন করা।" *— CDI ডুলা*