

Kim jest doula?

Doula to specjalistka, która może dostarczyć Tobie i Twojej rodzinie informacji oraz przygotować Was do porodu, udzielać wsparcia w jego trakcie, a także pomóc w rekonwalescencji po porodzie i karmieniu niemowlęcia.



NYC
Health



Korzyści płynące z opieki douli to między innymi:

- Większa satysfakcja z doświadczenia porodu
- Krótszy poród
- Mniejsze ryzyko cesarskiego cięcia
- Zmniejszenie ryzyka interwencji medycznej
- Lepsze budowanie więzi rodzic-dziecko
- Wzrost wskaźnika karmienia piersią
- Mniejsze ryzyko przedwczesnego porodu lub niskiej masy urodzeniowej

„Doula pomogła mi zyskać większą pewność na sali porodowej i zrozumieć, co się dzieje z moim ciałem. Dzięki temu mniej się bałam”.

— uczestniczka CDI

Jak się zarejestrować?

Aby się zarejestrować lub sprawdzić możliwość skorzystania z programu:

- Zadzwoń pod numer 844-653-6852, od poniedziałku do piątku, od 09:00 do 17:00
- Odwiedź stronę nyc.gov/health/cdi i skontaktuj się z programem douli w Twojej okolicy.
- E-mail cdi@health.nyc.gov.

„To niesamowity program! Powinien być dostępny dla wszystkich nowych matek... Pomoc douli podczas mojej drugiej ciąży sprawiła ogromną różnicę”.

— uczestniczka CDI



W celu uzyskania dodatkowych informacji zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę nyc.gov/health/cdi. Aby poprosić o materiały na temat usług douli, zadzwoń pod numer **311**.

3.25 Polish

Citywide Doula Initiative

Zyskaj bezpłatne, profesjonalne wsparcie w zakresie porodu!



Co to jest Citywide Doula Initiative?

Ogólnomiejska Inicjatywa Usług Douli (Citywide Doula Initiative, CDI)

ma na celu zmniejszenie nierówności o podłożu rasowym w zakresie opieki nad zdrowiem matki oraz poprawę wyników po narodzeniu u wszystkich nowojorczyków.

Doule uczestniczące w CDI:

- Oferują bezpłatne wsparcie w dzielnicach, w których nie ma dostępu do tej usługi
- Pomagają w świadomym podejmowaniu decyzji

„Moja doula była bardzo zaangażowana. Miała spokojny głos, wspierała mnie emocjonalnie i nie szczędziła starań, by zapewnić mi potrzebne zasoby”. — uczestniczka CDI



- Często są członkiniami społeczności, której służą, o tym samym pochodzeniu rasowym lub etnicznym, kulturze lub języku co ich podopieczni
- Są przeszkolone w zakresie zapewniania opieki pełnej szacunku, uwzględniającej Twoje doświadczenia, wartości i preferencje
- Oferują wsparcie w wielu językach, w tym hiszpańskim, kreolskim haitańskim, francuskim i amerykańskim języku migowym

Możliwość korzystania z programu

Aby się zarejestrować, należy spełniać oba wymagania:

- Mieszkać w naszym obszarze świadczenia usług lub w schronisku albo domu tymczasowym w dowolnym miejscu w mieście Nowy Jork
- Mieć dochód mieszczący się w przedziale kwalifikującym do korzystania z Medicaid

Usługi są dostępne bez względu na wiek, rasę lub pochodzenie etniczne, tożsamość płciową, status imigracyjny czy status ubezpieczeniowy.

Czego można oczekiwać

Po rejestracji koordynator CDI skontaktuje się z Tobą w celu omówienia Twoich potrzeb. Następnie dobierzemy Ci doułę, która zapewni Ci wsparcie w domu i w miejscu, w którym będziesz rodzić.

W trakcie ciąży (opieka prenatalna):

- Edukacja na temat porodu i narodzin, która pomoże Ci urodzić z poczuciem pewności
- Pomoc w opracowaniu i realizacji planu porodu
- Dostęp do zasobów, takich jak program WIC (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children), szkoła rodzenia i ubezpieczenie zdrowotne

W trakcie porodu i narodzin dziecka:

- Ciągłe, bezpośrednie wsparcie fizyczne i emocjonalne (np. pocieszający

dotyk, słowa zachęty, aromaterapia i doradztwo dla partnera dotyczące udzielania wsparcia)

- Zalecenia zwiększające komfort podczas porodu, takie jak techniki oddychania i relaksacji
- Pomoc w rozmowie z personelem szpitala w celu omówienia ewentualnych pytań lub wątpliwości

Po porodzie:

- Pomoc w karmieniu niemowlęcia i opiece nad nim
- Wizyty domowe i pomoc w samoopiece
- W razie potrzeby pomoc w znalezieniu dodatkowego wsparcia, np. doradców ds. karmienia piersią i specjalistów ds. zdrowia psychicznego

„Zawsze przypominam podopiecznym, że robią ze swoim ciałem coś naprawdę niesamowitego i magicznego, dlatego powinni się w nie wśluchiwać i wczuwać”.

— doula z CDI

„Jednym z najważniejszych aspektów naszej pracy jako douli, jest spełnianie życzeń, zaspokajanie potrzeb i zapewnianie autonomii rodziców podczas ciąży i porodu”.

— doula z CDI

