NYC Health

Citywide Doula Initiative

اپنے بچے کی ولادت کے لیے بلا خرچ پیشہ وارانہ معاونت حاصل کریں!

ڈؤلا کیا ہے؟

ڈؤلا ایک تربیت یافتہ پیشہ ورانہ ماہر ہوتی ہے جو آپ اور آپ کے خاندان کو ولادت کے لیے آگاہی دیتی ہے، لیبر اور ڈیلیوری کے دوران آپ کی معاونت کرتی ہے اور آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد بھی آپ کی صحت یابی اور شیر خوار کی خوراک میں مدد فراہم کرتی ہے۔

ڈؤلا نگہداشت کے فوائد میں درج ذیل شامل ہیں:

- ولادت کے تجربے میں زیادہ اطمینان محسوس کرنا
- مختصر تر درد زہ
- سیزیرئن آپریشن کے ذریعے ولادت کے امکان میں کمی
- طبی مداخلت کے ذریعے پیدائش کے امکان میں کمی
- والدین اور بچے کے درمیان بہتر رشتہ استوار کرنا
- چھاتی سے دودھ پلانے کی بلند شرح
- قبل از وقت ولادت یا کم وزن والے بچے کی پیدائش کے امکانات میں کمی

"میری ڈؤلا نے مجھے ولادت کے کمرے میں زیادہ پُراعتماد محسوس کرنے میں مدد دی اور یہ سمجھنے میں مدد کی کہ میرے جسم میں کیا ہو رہا تھا۔ اس کی وجہ سے مجھے کم خوف محسوس ہوا۔"
— *CDI کلائنٹ*

میں کیسے سائن اپ کروں؟

اندراج کرنے یا یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا آپ اہل ہیں:

- کال کریں 844-653-6852، پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 5 بجے تک
- ملاحظہ کریں: **nyc.gov/health/cdi** اور اپنے علاقے میں خدمات فراہم کرنے والے ڈؤلا پروگرام سے رابطہ کریں۔
- ای میل کریں: **cdi@health.nyc.gov**

"یہ ایک شاندار پروگرام ہے! یہ تمام نئی ماؤں کے لیے قابل رسائی ہونا چاہیے۔... میرے دوسرے حمل کے دوران ڈؤلا کی موجودگی نے بہت بڑا فرق ڈالا ہے۔"
— *CDI کلائنٹ*

مزید معلومات کے لیے، QR کوڈ اسکین کریں یا **nyc.gov/health/cdi** ملاحظہ کریں۔ ڈؤلا تعلیمی مواد کی درخواست کرنے کے لیے **311** پر کال کریں۔

Citywide Doula Initiative کیا ہے؟

شہر بھر میں ڈولا اقدام (Citywide Doula Initiative, CDI) مادرانہ نگہداشت صحت میں نسلی ناانصافیوں کو کم کرنے اور نیو یارک کے تمام باشندوں کے لیے ولادت کے صحت کے نتائج کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

CDI کے ڈولاز کی خدمات:

- ایسے علاقوں میں جہاں اس سروس تک رسائی دستیاب نہ ہو، بغیر کسی قیمت کے ڈولا کی مدد فراہم کرنا
- آپ کو با خبر فیصلہ سازی میں معاونت فراہم کرنا

"میری ڈولا واقعی بہت مخلص تھی۔ "وہ نرم آواز میں بات کرنے والی اور جذباتی طور پر معاون تھی اور اس نے مجھے وسائل مہیا کرنے کے لیے سخت محنت کی تھی۔"
— CDI کلائنٹ

- ان کا تعلق عموماً ان کمیونٹیز سے ہی ہوتا ہے جن کی وہ خدمت کرتی ہیں اور اپنے کلائنٹس کے ساتھ نسلی، ثقافتی یا لسانی پس منظر میں مماثلت رکھتی ہیں
- یہ تربیت یافتہ ہوتی ہیں تاکہ وہ آپ کے تجربات، اقدار اور ترجیحات کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ کی دیکھ بھال احترام کے ساتھ کر سکیں
- یہ مختلف زبانوں میں معاونت فراہم کرتی ہیں، جن میں ہسپانوی، ہیشن کریول، فرانسیسی اور امریکی اشاراتی زبان شامل ہیں

اہلیت

اندراج کے لیے آپ کو درج ذیل دونوں شرائط پر پورا اترنا لازمی ہے:

- آپ ہماری سروس کے علاقے میں یا نیو یارک سٹی کی کسی پناہ گاہ یا فوسٹر ہوم میں رہائش پذیر ہوں
- آپ کی آمدنی اس حد میں ہو، جو آپ کو Medicaid کے لیے اہل بناتی ہو

یہ خدمات عمر، نسل یا قومیت، جنسی شناخت، ترک وطن کی حیثیت یا بیمہ کی حیثیت سے قطع نظر دستیاب ہیں۔

کیا توقع کی جائے

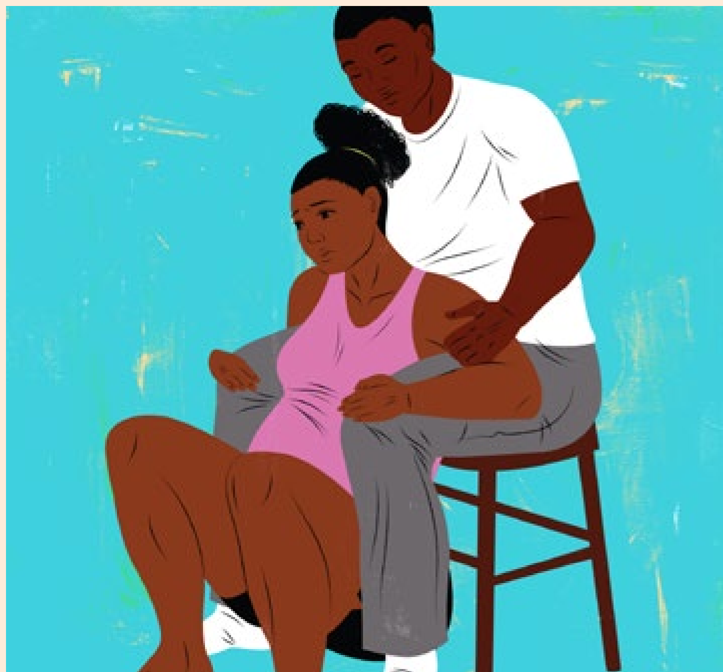
جب آپ اندراج کراتے ہیں، تو آپ کی ضروریات پر بات کرنے کے لیے ایک CDI کوآرڈینیٹر آپ کو کال کرے گی۔ پھر ہم آپ کو ایک ڈولا سے ملائیں گے، جو آپ کے گھر پر اور جہاں بھی آپ کے بچے کی ولادت ہو، وہاں آپ کو معاونت فراہم کرے گی۔

حمل کے دوران (قبل از ولادت):

- درد زہ اور ولادت کے بارے میں تعلیم، تاکہ آپ پُراعتماد طور پر بچہ جنم دے سکیں
- آپ کے بچے کی پیدائش کا منصوبہ بنانے اور اس پر عمل کرنے میں مدد دینا
- وسائل مثلاً WIC (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children)، زچگی کی تعلیم کی کلاسز اور صحت کے بیمہ کے ساتھ مربوط کرنا

درد زہ اور بچے کی ولادت کے دوران:

- مسلسل، عملی جسمانی اور جذباتی معاونت فراہم کرنا (مثلاً سکون آور لمس، حوصلہ افزا الفاظ، خوشبو تھراپی اور آپ کے پارٹنر کو آپ کی مدد کرنے میں رہنمائی دینا)
- درد زہ کو زیادہ آرام دہ بنانے کے لیے تجاویز، مثلاً سانس لینے اور پُرسکون کرنے کی تکنیکیں
- ہسپتال کے عملے سے بات چیت میں مدد دینا تاکہ آپ کے ممکنہ سوالات یا خدشات کو حل کیا جا سکے



پیدائش کے بعد (بعد از ولادت):

- شیر خوار کو دودھ پلانے اور اس کی دیکھ بھال میں مدد دینا
- گھر پر چیک کرنا اور خود کی دیکھ بھال میں مدد فراہم کرنا
- ضرورت کے مطابق اضافی معاونت تلاش کرنے میں مدد دینا، مثلاً چھاتی سے دودھ پلانے کے صلاح کار اور ذہنی صحت کے ماہرین کی معاونت

"میں ہمیشہ [اپنے کلائنٹس کو] یاد دلاتی ہوں کہ وہ اپنے جسم کے ساتھ کچھ واقعی شاندار اور جادوئی کر رہی ہیں اور انہیں اس پر دھیان دینا چاہیے، توجہ دینی چاہیے اور اسے قبول کرنا چاہیے۔"
— CDI ڈولا

"ڈولا کی حیثیت سے ہمارے کام کا ایک سب سے اہم پہلو حاملہ اور بچے پیدا کرنے والے والدین کی خواہشات، ضروریات اور خود مختاری میں معاونت کرنا ہے۔"
— CDI ڈولا