



懷孕了？

導樂照護可以幫到您





## 什麼是 導樂？

導樂是受過培訓的專業助產人員，可以在您懷孕、分娩期間以及產後為您和您的家人提供非醫療支援。導樂可以提供一系列的知識性及生理和心理上的支援。

### 在您懷孕期間，導樂可以：

- 幫助您準備並實施分娩計畫
- 幫助您做好心理準備，以便在生產過程中和分娩時刻做出重要選擇
- 為您聯絡可以滿足您需求的計畫



## **在生產過程中和分娩時刻，導樂可以：**

- 為您持續提供生理和心理支援
- 提供建議（如呼吸和放鬆技巧），讓生產過程更為舒適
- 鼓勵您與醫務人員討論您的疑問或關切

## **在孩子出生之後，導樂可以：**

- 在母乳餵養和照護新生兒方面，為您提供幫助
- 發現並跟進與您或寶寶的健康有關的任何預警徵兆或問題
- 在自我護理選項方面，為您提供支持



## 什麼是虛擬導樂支援？

虛擬導樂支援與現場支援有許多相似之處。導樂可透過電話、簡訊和視訊（而非親臨現場）方式，來提供知識和情感方面的支援。請與您的導樂溝通，看看虛擬支援是否適合您。

## 導樂如何讓您受益？

研究表明，得到導樂照護的孕婦：

- 剖腹產概率更低
- 嬰兒早產或出生體重過低的概率更低
- 生產過程更短
- 母乳餵養開始得更早、持續更久
- 能與寶寶建立更親密的感情



**我的導樂給了我很多鼓勵；她告訴了我很多資訊。她很體貼，讓我感到舒心、安全。**

– 客戶



**能獲允出席這樣神聖的時刻和場合，我感到特別榮幸。**

– 紐約市導樂



**初次做媽媽，我極其緊張，而且我是剖腹產，就更緊張了。但我的導樂幫了大忙……她盡了最大努力確保我不給自己或寶寶太大壓力。**

– 客戶

**我覺得我們導樂工作的一個最重要方面，就是根據懷孕和分娩中家長的願望、需要和自主度，為他們提供支持。**

– 紐約市導樂





**如需詳細瞭解紐約市衛生局 (NYC Health Department) 的免費全市導樂計畫 (Citywide Doula Initiative) 和紐約市的其  
他專業導樂服務，請撥打 311、  
造訪 [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula) 或  
掃描下方的 QR 碼。**



本材料由婦產醫院質量改進網路 (Maternity Hospital Quality Improvement Network, MHQIN) 與導樂能力建設工作組 (Doula Capacity-Building Workgroup) 合作編寫。  
如需詳細瞭解 MHQIN，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) 並搜索「Equity in Maternal Care」(孕產婦照護的公平性)。

