



**Vous êtes
enceinte ?**

**Vous pouvez
bénéficier des
soins d'une doula**





Qu'est-ce qu'une doula ?

Une doula est une assistante professionnelle, formée à l'accouchement qui vous offre, à vous et à votre famille, un soutien non médical tout au long de la grossesse, du travail et de la naissance, mais aussi après. Une doula offre un soutien éducatif, physique et émotionnel.

Pendant la grossesse, une doula :

- vous aide à préparer et réaliser votre plan d'accouchement
- vous aide à vous préparer à prendre des décisions importantes pendant votre travail et la naissance de votre enfant
- vous met en relation avec des programmes qui peuvent répondre à vos besoins



Pendant le travail et l'accouchement, une doula :

- vous apporte un soutien physique et émotionnel continu
- vous fait des recommandations pour rendre le travail plus confortable, notamment à travers des techniques de respiration et de relaxation
- vous encourage à exprimer vos questions et préoccupations auprès du personnel de l'hôpital

Après la naissance, une doula :

- vous aide pour l'allaitement et les soins de votre nouveau-né
- identifie tout signe avant-coureur ou problème lié à votre santé ou à celle de votre bébé, et effectue le suivi nécessaire
- vous soutient en vous donnant conseils pour prendre soin de vous



En quoi consiste le soutien virtuel d'une doula ?

Le soutien virtuel d'une doula est similaire au soutien en personne à bien des égards. Une doula offre un soutien éducatif et émotionnel par téléphone, SMS et vidéo, plutôt qu'en personne. Discutez avec votre doula pour savoir si le soutien virtuel vous conviendrait.

Comment une doula peut-elle vous aider ?

Les études montrent que les femmes enceintes qui se font aider d'une doula :

- ont moins de risques de donner naissance par césarienne
- ont moins de risques d'avoir un bébé prématuré ou de faible poids à la naissance
- connaissent un travail plus court
- allaitent plus tôt et plus longtemps
- nouent un lien plus fort avec leur bébé



Ma doula a été très encourageante ; elle m'a donné beaucoup d'informations. Elle était douce et m'a fait me sentir à l'aise et en sécurité.

– Cliente



C'est un honneur et un privilège pour moi de pouvoir être présente dans un lieu et à un moment aussi sacrés.

– Doula de NYC



Comme c'était mon premier enfant, j'étais très nerveuse, et d'autant plus nerveuse que j'ai dû subir une césarienne. Mais ma doula a été formidable... elle a tout fait pour que je ne stresse pas et pour apaiser mon bébé.

– Cliente



Je crois que l'un des aspects les plus importants de notre travail de doula consiste à défendre les souhaits, les besoins et l'autonomie des parents qui attendent ou donnent naissance à un enfant.

– Doula de NYC





Pour en savoir plus sur le programme gratuit d'accès aux doulas Citywide Doula Initiative du Département de la santé de NYC (NYC Health Department), appelez le 311, visitez le site nyc.gov/health/doula ou scannez le code QR ci-dessous.



Cette documentation a été créée en collaboration avec le Réseau d'amélioration de la qualité des maternités (Maternity Hospital Quality Improvement Network, MHQIN) et le (Groupe de travail de renforcement des capacités des doulas Doula Capacity-Building Workgroup). Pour en savoir plus sur le MHQIN, visitez le site nyc.gov/health et recherchez « **Equity in maternal care** » (Équité dans les soins de la maternité).

