



怀孕了？

**导乐护理可以
帮到您**





什么是 导乐？

导乐是受过培训的专业助产人员，可以在您怀孕、分娩期间以及生产之后为您和您的家人提供非医疗支持。导乐可以提供一系列的知识性及生理和心理上的支援。

在您怀孕期间，导乐可以：

- 帮助您准备并实施分娩计划
- 帮助您做好心理准备，以便在生产过程中和分娩时刻做出重要选择
- 为您联系可以满足您需求的计划



在您分娩期间，导乐可以：

- 为您持续提供生理和心理支持
- 提供建议（如呼吸和放松技巧），让生产过程更为舒适
- 鼓励您与医务人员讨论您的疑问或关切

在您生产之后，导乐可以：

- 在母乳喂养和照料新生儿方面，为您提供帮助
- 发现并跟进与您或宝宝的健康有关的任何预警征兆或问题
- 在自我护理选项方面，为您提供支持



什么是虚拟导乐支持？

虚拟导乐支持与现场支持有许多相似之处。导乐可通过电话、短信和视频（而非亲临现场）方式，来提供知识和情感方面的支援。请与您的导乐沟通，看看虚拟支持是否适合您。

导乐如何让您受益？

研究表明，得到导乐护理的孕妇：

- 剖腹产概率更低
- 婴儿早产或出生体重过低的概率更低
- 生产过程更短
- 母乳喂养开始得更早、持续更久
- 能与宝宝建立更亲密的感情



我的导乐给了我很多鼓励；她告诉了我很多信息。她很体贴，让我感到舒心、安全。

— 客户

能获允出席这样神圣的时刻和场合，我感到特别荣幸。

— 纽约市导乐

初次做妈妈，我极其紧张，而且我是剖腹产，就更紧张了。但我的导乐帮了大忙……她尽了最大努力确保我不给自己或宝宝太大压力。

— 客户

我觉得我们导乐工作的一个最重要方面，就是根据怀孕和分娩中家长的愿望、需要和自主度，为他们提供支持。

— 纽约市导乐



如需详细了解纽约市卫生局 (NYC Health Department) 的免费全市导乐计划 (Citywide Doula Initiative) 和纽约市的其他专业导乐服务, 请致电 311、访问 nyc.gov/health/doula 或扫描下方二维码。



本材料由妇产医院质量改进网络 (Maternity Hospital Quality Improvement Network, MHQIN) 与导乐能力建设工作组 (Doula Capacity-Building Workgroup) 合作编写。如需详细了解 MHQIN, 请访问 nyc.gov/health 并搜索 "Equity in Maternal Care" (孕产妇护理的公平性)。

