حاملہ ہیں؟

آپ ڈوُلا کیئر سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں

ڈوُلا کیا ہے؟

ڈوُلا ایک پیشہ ور، تربیت یافتہ وضع حمل سے متعلق معاون ہے جو آپ کو اور آپ خاندان کو حمل کے دوران، زچگی اور بچے کی پیدائش کے دوران، اور پیدائش کے بعد غیر طبی سپورٹ فراہم کرتی ہے۔

حمل کے دوران، ڈوُلا:

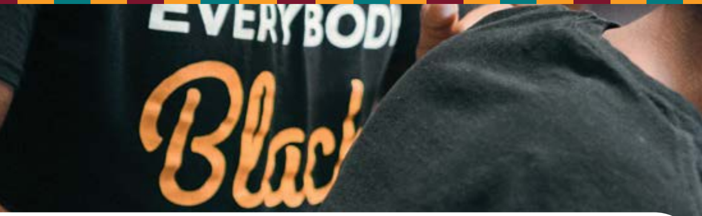
- وضع حمل کے منصوبے تیار کرنے اور انجام دینے میں آپ کی مدد کرتی ہے
- درد زہ اور وضع حمل کے دوران اہم انتخابات کرنے کے لیے تیار محسوس کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے
- آپ کو ان پروگراموں سے جوڑتی ہے جو آپ کی ضروریات میں معاونت کر سکتے ہیں

درد زہ اور وضع حمل کے دوران، ڈؤلا:

- آپ کو مسلسل جسمانی اور جذباتی معاونت فراہم کرتی ہے
- درد زہ کو مزید آرام دہ بنانے کے لیے آپ کو تجاویز، جیسے سانس لینے اور حصول تسکین کی تکنیکیں پیش کرتی ہے
- آپ کو اپنے سوالات یا تشویشات کے بارے میں ہسپتال کے عملہ سے بات کرنے کی ترغیب دیتی ہے

آپ کے وضع ولادت کے بعد، ڈؤلا:

- آپ کے نو مولود بچے کو چھاتی کا دودھ پلانے اور اس کی نگہداشت کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے
- آپ کی صحت اور آپ کے بے بی کی صحت کے معاملے میں کسی انتباہی نشانیوں یا مسائل کی شناخت اور ان پر فالو اپ کرتی ہے
- اپنی خود کی دیکھ بھال کے آپشنز میں معاونت کرتی ہے



ورچوئل ڈوُلا سپورٹ کیا ہے؟

ورچوئل ڈوُلا سپورٹ ایک طرح سے بذات خود معاونت جیسا ہے۔ ڈوُلا شخصی طور پر کے بجائے فون، ٹیکسٹ اور ویڈیو کے ذریعے تعلیمی اور جذباتی معاونت فراہم کرتی ہے۔ اپنے ڈوُلا سے اس بارے میں بات کریں کہ آیا ورچوئل سپورٹ آپ کے لیے ٹھیک ہے۔

ڈوُلا آپ کی کس طرح مدد کر سکتی ہے؟

مطالعوں سے پتہ چلا ہے کہ جو حاملہ خواتین ڈوُلا کی نگہداشت لیتی ہیں انہیں مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

- سی سیکشن کروانے کا کم امکان ہوتا ہے
- ایسا بے بی جننے کا کم امکان ہوتا ہے جو قبل از وقت پیدا ہو یا ولادت کے وقت اس کا وزن کم ہو
- مختصر تر درد زہ ہوتا ہے
- وہ بروقت اور طویل وقت تک چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں
- اپنے بے بی کے ساتھ بہتر انسیت رکھتی ہیں

میری ڈؤلا کافی حوصلہ افزا تھی؛ اس نے مجھے ڈھیروں معلومات دیں۔ وہ مہربان تھی اور اس نے مجھے مطمئن اور محفوظ ہونے کا احساس دلایا۔

– کلائنٹ

اس طرح کے مقدس وقت اور جگہ میں اجازت یافتہ ہونا میرے لیے اعزاز اور استحقاق کی بات ہے۔

– NYC ڈؤلا

میں پہلی بار ماں بننے پر کافی گھبرائی ہوئی تھی، اور اس وجہ سے اور بھی گھبرائی ہوئی تھی کہ میں نے سی سیکشن کروایا تھا۔ لیکن میری ڈؤلا بہت مددگار تھی...اور بس ہر کام کرتی تھی یہ یقینی بنانے کے لیے کہ میں خود تناؤ کا شکار نہ ہوں یا اپنے بے بی کو تناؤ میں نہ ڈالوں۔

– کلائنٹ

میرا خیال ہے کہ ڈؤلا کی حیثیت سے ہمارے کام کا ایک سب سے اہم پہلو حاملہ اور بچے جننے والے والدین کی خواہشات، ضروریات اور خود مختاری میں معاونت کرنا ہے۔

– NYC ڈؤلا

NYC محکمہ صحت کی NYC میں مفت شہر پیما ڈوُلا انیشیٹو اور دیگر پروفیشنل ڈوُلا سروسز کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، 311 پر کال کریں، nyc.gov/health/doula ملاحظہ کریں یا ذیل کا QR کوڈ اسکین کریں۔

یہ مٹیریل میٹرنیٹی ہسپتال کوالٹی امپرومنٹ نیٹ ورک (Maternity Hospital Quality Improvement Network, MHQIN) اور ڈوُلا کیپیسیٹی بلڈنگ ورک گروپ (Doula Capacity-Building Workgroup) کے ذریعے تخلیق کیا گیا تھا۔ MHQIN کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **"Equity in Maternal Care"** **(زچگی کی نگہداشت میں برابری)** تلاش کریں۔

NYC Health