



# حاملہ ہیں؟

آپ ڈوؤلا کیئر سے  
فائدہ اٹھا سکتی ہیں



## ڈولا کیا ہے؟

ڈولا ایک پیشہ ور، تربیت یافتہ وضع حمل سے متعلق معاون ہے جو غیر طبی معاونت فراہم کرتی ہے اور

- وضع حمل کے منصوبے تیار کرنے اور انجام دینے میں آپ کی مدد کرتی ہے
- زچگی اور بچے کی پیدائش کے دوران آپ کی رہنمائی اور مدد کرتی ہے
- آپ کے نو مولود بچے کو چھاتی کا دودھ پلانے اور اس کی نگہداشت کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے

مطالعوں سے پتہ چلا ہے کہ جو حاملہ خواتین ڈولا کے ساتھ کام کرتی ہیں انہیں:

- مختصر تر درد زہ ہوتا ہے
- سی سیکشن کروانے کا کم امکان ہوتا ہے
- وضع حمل کا بہتر تجربہ ہوتا ہے

مزید معلومات کے لیے، **311** پر کال کریں، [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula) ملاحظہ کریں یا ذیل کا QR کوڈ اسکین کریں۔



**NYC**  
Health

یہ مٹریل میٹرنٹی ہسپتال کوالٹی امپرومنٹ نیٹ ورک (Maternity Hospital Quality Improvement Network, MHQIN) اور ڈولا 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](https://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "Equity in Maternal Care" (زچگی کی نگہداشت میں برابری) تلاش کریں۔