



# 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，並且：

- 幫助您準備並實施分娩計畫
- 在您的生產過程中和分娩時刻為您提供指導和支援
- 在母乳喂養和照料新生兒方面，為您提供幫助

### 研究表明，得到導樂照護的孕婦：

- 分娩時間更短
- 剖腹產概率更低
- 會有更好的分娩體驗

### 如何找到導樂？

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) 或掃描右方的 QR 碼。

