

CHA Doula Program

Bringing a World of Wisdom to Your Birth

CHA doulas bring cultural diversity, a loving presence, and birthing knowledge to your birth. If you plan to give birth at CHA and face health or social challenges, you may qualify to receive **free doula services**. Ask your midwife or doctor to learn more about the CHA Doula Program.

What is a Doula?

A doula is trained to encourage, comfort, and support people and their families during labor and after birth. Doulas offer physical, emotional, social and educational support. They get to know you, facilitate conversation with medical care givers, and help you have the birth experience you want.

What makes CHA Doulas special?

All CHA doulas participate in intensive training and frequent continuing education courses. They have access to the latest evidence based practices as well as a collective wisdom based on culture and experience. They have attended thousands of births and bring this experience to you. Representing many different countries, including Brazil, Guatemala, Haiti, and Bangladesh, you will have a world of wisdom by your side.

While doulas do not provide medical care, they work alongside CHA midwives, nurses and doctors as part of the healthcare team. These providers trust and respect the doula's work. Relationship is the cornerstone of the CHA Doula Program – your doula's relationship with you, with your support team, with providers and staff, and with other doulas.

Why Have a Doula at Your Birth?

Research supports what people have known for centuries: a supportive, experienced person dedicated to your needs leads to a better birth experience. People with doulas often have shorter labors and less need for medical interventions like pitocin, anesthesia, and cesarean sections. They usually feel calmer, more able to manage pain, and more satisfied with their births. Doula support increases successful breastfeeding and a smoother transition to parenthood.

What does a CHA doula do for you?

Knows you. Your doula will meet with you before your baby's birth to get to know you and your family, talk about your birth plans, and discuss any concerns. Their connection to you during pregnancy helps them understand and support you through labor, as well as communicate your desires and needs to others caring for you.

Stays with you. Your doula is on call to attend your birth 24 hours a day, 7 days a week. They offer you continuous, one-on-one presence through your labor and beyond.

Speaks your language. CHA doulas speak multiple languages and represent many backgrounds and cultures. Your doula can be a cultural bridge, sensitive to the beliefs and traditions important to you and your family. Your doula helps caregivers understand you and your birth wishes.

Speaks the language of birth. Your doula knows what is normal and what to do when it hurts. Your doula will encourage you, help you find your courage and strength, massage your back, and suggest position changes. They will help your family and friends support you. After you return home, your doula can help with breastfeeding, newborn care, and finding community resources.

Programa de Doulas da CHA

Levando um mundo de sabedoria ao seu parto

As doulas da CHA levam diversidade cultural, uma presença amorosa e conhecimentos sobre o nascimento ao seu parto. Se você pretende dar à luz na CHA e apresenta desafios sociais ou de saúde, pode qualificar-se para receber **serviços gratuitos de uma doula**. Pergunte à sua médica ou enfermeira obstétrica para se informar sobre o Programa de Doulas da CHA.

O que é uma doula?

A doula é capacitada para encorajar, tranquilizar e apoiar pessoas e suas famílias durante o parto e após o nascimento do bebê. As doulas oferecem apoio físico, emocional, social e educacional. Elas familiarizam-se com você, facilitam o diálogo com os profissionais de saúde e ajudam você a ter a experiência de parto desejada.

O que as doulas da CHA têm de especial?

Todas as doulas da CHA participam de uma capacitação intensiva e realizam cursos contínuos. Elas têm acesso às mais modernas práticas fundamentadas em evidências, bem como à sabedoria coletiva baseada em suas respectivas culturas e experiências. Elas compareceram a milhares de partos e levam essa experiência até você. Com a representação de muitos países diferentes, incluindo o Brasil, a Guatemala, o Haiti e Bangladesh, você terá um mundo inteiro de sabedoria ao seu lado.

Embora as doulas não prestem cuidados médicos, elas trabalham ao lado de parteiras, enfermeiras e médicos da CHA como parte da equipe de saúde. O relacionamento forma as bases do Programa de Doulas da CHA — o relacionamento da sua doula com você, com sua equipe de apoio, com prestadores e a equipe, e com outras doulas.

Por que ter a presença de uma doula no seu parto?

Pesquisas sustentam aquilo que já se sabe há séculos: uma pessoa solidária e experiente dedicada às suas necessidades leva a uma melhor experiência de parto. Pessoas com doulas frequentemente têm partos mais curtos e menor necessidade de intervenções médicas, como Pitocin, anestesia e cesáreas. Elas geralmente se sentem mais tranquilas, são mais capazes de suportar a dor e ficam mais satisfeitas com o parto. O apoio da doula aumenta o êxito do aleitamento materno e da transição para a criação do bebê pelos pais.

O que uma doula da CHA faz por você?

Conhece você. Sua doula se encontrará com você antes do nascimento do seu bebê para conhecer você e sua família, conversar sobre seus planos para o parto e discutir eventuais preocupações. A ligação dela com você durante a gravidez a ajuda a entendê-la e a apoiá-la durante o parto, e também a comunicar suas vontades e necessidades aos demais que estejam atendendo você.

Fica com você. Sua doula fica de plantão para comparecer ao seu parto 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ela lhe oferece uma presença contínua e individualizada ao longo do seu parto e depois dele.

Fala a sua língua. Cas doulas da CHA falam várias línguas e representam muitas origens e culturas. Sua doula pode ser uma ligação cultural, atenta às crenças e tradições importantes para você e a sua família. Sua doula ajuda os prestadores de saúde a entenderem você e os seus desejos durante o parto.

Fala a língua do parto. sua doula sabe o que é normal e o que fazer quando surge a dor. Sua doula incentivará você, ajudará você a encontrar sua coragem e força, fará massagens e recomendará diferentes posições. Ela ajudará sua família e amigos a apoiarem você. Após o seu retorno para casa, sua doula poderá ajudar com o aleitamento materno, os cuidados do recém-nascido e a localizar recursos na comunidade.

Programa de doulas de CHA

La sabiduría al servicio de su parto

Las doulas de CHA aportan diversidad cultural, una compañía afectuosa y conocimiento sobre el nacimiento en su parto. Si tiene previsto dar a luz en CHA y se enfrenta a desafíos sociales o de salud, podría calificar para recibir los **servicios gratuitos de una doula**. Consulte a su partera o doctor para conocer más acerca del Programa de doulas de CHA.

¿Qué es una doula?

Una doula está preparada para aleistar, consolar y apoyar a las personas y sus familias durante el parto y después del nacimiento. Las doulas ofrecen apoyo físico, emocional, social y educativo. Se familiarizan con usted, facilitan la conversación con el personal médico y le ayudan a tener la experiencia de parto que usted desea.

¿Qué hace especial a las doulas de CHA?

Todas las doulas de CHA participan en una formación intensiva y en cursos frecuentes de educación continua. Tienen acceso a las últimas prácticas basadas en la evidencia, al igual que una sabiduría colectiva basada en la cultura y la experiencia. Han participado en miles de partos y le aportan su experiencia. Representan a diferentes países, como Brasil, Guatemala, Haití y Bangladesh, por lo que usted tendrá un mundo de sabiduría a su lado.

Si bien las doulas no brindan atención médica, trabajan junto con las parteras, enfermeras y médicos de CHA como parte del equipo de atención médica. Estos proveedores confían y respetan el trabajo de la doula. La interrelación es el fundamento del Programa de doulas de CHA: la interrelación de su doula con usted, con su equipo de apoyo, con los proveedores y el personal, y con otras doulas.

¿Por qué tener una doula en el parto?

Las investigaciones respaldan lo que la gente sabe desde hace siglos: una persona de apoyo y con experiencia dedicada a sus necesidades facilita la experiencia del parto. Las personas que cuentan con doulas suelen tener partos más cortos y menos necesidad de intervenciones médicas, como el uso de pitocina, anestesia y las cesáreas. Suelen sentirse más tranquilas, más capaces de controlar el dolor y más satisfechas con sus partos. El apoyo de las doulas contribuye al éxito de la lactancia y facilita la transición a la maternidad.

¿Cómo puede ayudarla una doula de CHA?

La conoce. La doula se reunirá con usted antes del nacimiento del bebé para conocerlos a usted y a su familia, hablar de sus planes para el parto y aclarar cualquier duda. Su vinculación con usted durante el embarazo le ayudará a comprenderla y apoyarla durante el parto, además de transmitir sus deseos y necesidades a las demás personas que la atiendan.

Permanece con usted. Su doula está a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Le ofrece una presencia continua e individualizada durante el parto y después.

Habla su idioma. Las doulas de CHA hablan varios idiomas y provienen de diferentes orígenes y culturas. Su doula puede ser un puente cultural, sensible a las creencias y tradiciones que son importantes para usted y su familia. La doula ayuda a los proveedores de cuidados a entender sus deseos para el nacimiento.

Conoce el lenguaje del parto. Sabe qué es normal y qué hay que hacer cuando le duele algo. La doula le dará ánimo, le ayudará a armarse de coraje y fuerza, le masajeará la espalda y le recomendará cambios de postura. Ayudará a su familia y amigos a apoyarla. Cuando usted regrese a casa, su doula le ayudará con la lactancia materna, los cuidados del recién nacido y a buscar recursos en la comunidad.

Pwogram Doula CHA

Nou Fè Akouchman w lan ak Anpil Sajès

Doula CHA yo pote divèsite kiltirèl, yon prezans sousyan, ak konesans sou akouchman nan akouchman w lan. Si ou gen plan pou ou akouche nan CHA epi ou gen pwoblèm sante oswa difikilte sosyal, ou ka kalifye pou **resevwa sèvis doula gratis**. Mande sajfam oswa doktè w la pou w konnen plis apwopo Pwogram CHA Doula a.

Kisa yon Doula ye?

Yon doula fòme pou li ankouraje, konfòte, ak soutni moun ansanm ak fanmi yo pandan ak apre akouchman. Doula yo ofri sipò fizik, emosyonèl, sosyal ak edikasyon. Yo aprann konnen ou, fasilité konvèrsasyon avèk moun k ap bay swen medikal yo, epi yo ede ou jwenn eksperyans akouchman ou vle a.

Kisa ki rann doula CHA yo espesyal?

Tout doula CHA yo patisipe nan fòmasyon entansiv epi yo toujou ap swiv kou pou yo rete fòme. Yo gen aksè nan dènye pratik ki baze sou eksperyans yo ansanm ak sajès kolektiv sou kilti ak eksperyans. Yo asiste plizyè milye akouchman epi yo pote eksperyans sa yo ba ou. Yo reprezante plizyè peyi, pamí yo Brezil, Gwatemala, Ayiti, ak Benngladèch, w ap genyen anpil sajès nan alantou ou.

Pandan ke doulas pa bay swen medikal, yo travay ansanm ak fanmsaj CHA, enfimyè ak doktè kòm yon pati nan ekip swen sante a. Pwofesyonèl sa yo fye e respekte travay doula yo. Relasyon se pyè ki batí Pwogram Doula CHA a-relasyon doula w al avèk ou, avèk ekip sipò w la, avèk pwofesyonèl yo ak pèsonèl la, epi avèk lòt doula yo.

Poukisa pou Ou Genyen yon Doula nan Akouchman w?

Rechèch yo pwouve sa moun yo te toujou konnen depi plizyè syèk: yon sipò, yon moun eksperimente devwe pou nesesite w yo bay yon pi bon eksperyans akouchman. Moun ki gen doula yo souvan gen akouchman kipa dire ak mwens nesesite entèvansyon medikal tankou pitocin, anestezi, ak sezaryèn. Dabitid yo santi pi trankil, plis anmezi pou jere doulè, epi plis satisfè ak akouchman yo a. Sipò doula a ogmante sikse nan alètman ak yon tranzisyón pi dous nan matènité.

Kisa yon doula CHA fè pou ou?

Konnen ou. Doula w la pral rankontre avèk ou anvan akouchman tibebe w la pou li aprann konnen oumenm ak fanmi ou, pale sou plan akouchman ou yo, ak diskite sou nenpòt sousi. Koneksyon li ansanm avèk ou pandan gwo sès la ede li konprann ak soutni ou nan akouchman an, epi komuniké dezi ou ak nesesite ou bay lòt moun k ap ba ou swen yo.

Rete avèk ou. Doula w la rete sou alèt pou li asiste w nan akouchman w lan pandan 24 è nan jounen an, 7 jou nan semèn nan. Yo toujou prezan, sèl-a-sèl pandan ak apre akouchman an.

Pale lang ou an. Doula CHA yo pale plizyè lang e yo reprezante plizyè kouch ak kilti. Doula w la kapab yon pon kiltirèl, respekte kwayans ak tradisyon ki enpòtan pou ou ak fanmi ou. Doula w la ede moun k ap ba ou swen yo konprann oumenm ak souwè pou akouchman w yo.

Pale langaj akouchman an. Doula w la konnen kisa ki nòmal ak kisa pou li fè lè gen doulè. Doula w la pral ankouraje ou, ede ou jwenn kouraj ak fòs, masaye do ou, epi sijere chanjman pozisyon. Yo pral ede fanmi ou ak zanmi ou sipòt ou. Apre ou fin retoune lakay ou, doula w la ap kapab ede ou nan alètman, swen tibebe a, ak jwennresous komunitè.