

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. As 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 alentar, 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 safam 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, fasilite konvèsasyon 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, pami 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, enfimye ak doktè kòm yon pati nan ekip swen sante a. Pwofesyonèl sa yo fye e respekte travay doula yo. Relasyon se pyè ki bati Pwogram Doula CHA a-relasyon doula w al avèk ou, avèk ekip sipò w la, avèk pwofesyonèl yo ak pèsònèl 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 entèvensyon 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 siksè nan alètman ak yon tranzisyon pi dous nan matènite.

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 gwosès la ede li konprann ak soutni ou nan akouchman an, epi kominike 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 sipòte ou. Apre ou fin retoune lakay ou, doula w la ap kapab ede ou nan alètman, swen tibebe a, ak jwennresous kominotè.

Programme de doula de CHA

Un monde de sagesse pour votre accouchement

Les doulas de CHA apportent une diversité culturelle, une présence affectueuse et des connaissances sur l'accouchement pour la naissance. Si vous prévoyez d'accoucher à CHA et que vous rencontrez des difficultés sanitaires ou sociales, vous pouvez bénéficier de **services de doula gratuits**. Renseignez-vous auprès de votre sage-femme ou de votre médecin pour en savoir plus sur le programme de doulas de CHA.

Qu'est-ce qu'une doula ?

Une doula est formée pour encourager, réconforter et soutenir les personnes et leurs familles pendant le travail et après la naissance. Les doulas offrent un soutien physique, émotionnel, social et éducatif. Elles apprennent à vous connaître, facilitent la communication avec le personnel médical et vous aident à vivre l'accouchement que vous souhaitez.

Qu'est-ce qui rend les doulas de CHA si spéciales ?

Toutes les doulas de CHA participent à une formation intensive et suivent régulièrement des cours de formation continue. Elles ont accès aux dernières pratiques fondées sur les preuves ainsi qu'à un savoir collectif issu de la culture et de l'expérience. Elles ont assisté à des milliers d'accouchements et mettent cette expérience à votre service. Originaires de nombreux pays différents, dont le Brésil, le Guatemala, Haïti et le Bangladesh, elles vous feront bénéficier d'un savoir-faire international.

Bien que les doulas ne fournissent pas de soins médicaux, elles travaillent aux côtés des sage-femmes, des infirmières et des médecins de CHA dans le cadre de l'équipe de soins de santé. Ces professionnels font confiance aux doulas et respectent leur travail. Les relations sont la pierre angulaire du programme de doulas de CHA : la relation de votre doula avec vous, avec votre équipe d'accompagnement, avec les professionnels de santé et le personnel, et avec les autres doulas.

Pourquoi faire appel à une doula pour votre accouchement ?

Les études confirment ce que les gens savent depuis des siècles : une personne expérimentée, qui vous soutient et se consacre à vos besoins, contribue à une meilleure expérience de l'accouchement. Les personnes qui font appel à une doula ont souvent des accouchements plus courts et ont moins besoin d'interventions médicales telles que l'ocytocine, l'anesthésie et la césarienne. Elles se sentent généralement plus calmes, plus aptes à gérer la douleur et plus satisfaites de leur accouchement. Le soutien d'une doula favorise l'allaitement maternel et facilite la transition vers la parentalité.

Que fait une doula de CHA pour vous accompagner ?

Elle vous connaît. Votre doula vous rencontrera avant la naissance de votre bébé afin de faire connaissance avec vous et votre famille, de discuter de vos projets pour l'accouchement et d'évoquer vos éventuelles préoccupations. Le lien qu'elle tissera avec vous pendant votre grossesse lui permettra de mieux vous comprendre et de vous soutenir pendant le travail, mais aussi de communiquer vos souhaits et vos besoins aux personnes qui s'occuperont de vous.

Elle reste avec vous. Votre doula est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour assister à votre accouchement. Elle vous offre une présence continue et individuelle tout au long de votre travail et au-delà.

Programme de doula de CHA

Un monde de sagesse pour votre accouchement

Elle parle votre langue. Les doulas de CHA parlent plusieurs langues et représentent de nombreux horizons et cultures. Votre doula peut être un pont culturel, sensible aux croyances et traditions qui sont importantes pour vous et votre famille. Votre doula aide les soignants à vous comprendre et à comprendre vos souhaits pour l'accouchement.

Elle parle la langue de la naissance. Votre doula sait ce qui est normal et ce qu'il faut faire lorsque vous avez mal. Elle vous encouragera, vous aidera à trouver le courage et la force nécessaires, vous massera le dos et vous suggérera des changements de position. Elle aidera votre famille et vos amis à vous soutenir. Une fois rentrée chez vous, votre doula pourra vous aider à allaiter, à prendre soin de votre nouveau-né et à trouver des ressources près de chez vous.

CHA Doula Program

এক জ্ঞানের জগতকে আপনার প্রসবে নিয়ে আসা

CHA-এর প্রসব সহায়িকা (doula) আপনার প্রসবের সময় একটি সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য, স্নেহময় উপস্থিতি ও প্রসবসংক্রান্ত জ্ঞান নিয়ে আসে। আপনি যদি CHA-এ আপনার প্রসব করতে চান এবং স্বাস্থ্যগত বা সামাজিক সমস্যাগুলির সম্মুখীন হন, তাহলে আপনি **বিনামূল্যে প্রসব সহায়িকা পরিষেবা** পাবার যোগ্য হতে পারেন। CHA-এর প্রসব সহায়িকা কার্যক্রম (CHA Doula Program)-এর ব্যাপারে আপনার ধাত্রী বা চিকিৎসকে জিজ্ঞাসা করুন।

প্রসব সহায়িকা কী?

একজন প্রসব সহায়িকাকে প্রসবকালীন ও প্রসব পরবর্তী সময়ে প্রসবকারী মহিলা ও তার পরিবারের লোকদের উৎসাহিত করা, সান্ত্বনা দেওয়া ও সহায়তা করার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। প্রসব সহায়িকাগণ শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও শিক্ষাগত সহায়তা প্রদান করে থাকেন। তারা আপনার সাথে পরিচিত হন, চিকিৎসা পরিচর্যা প্রদানকারীদের সাথে কথাবার্তা বলায় আপনাকে সাহায্য করেন, এবং আপনার প্রসবের অভিজ্ঞতাকে সন্তোষজনক করে তোলেন।

CHA-এর প্রসব সহায়িকাগণ কেন বিশেষ কিছু?

CHA-এর সমস্ত প্রসব সহায়িকাগণ বিস্তৃত প্রশিক্ষণে ও ঘন-ঘন চলমান শিক্ষাগত কোর্সে অংশগ্রহণ করেন। তারা সাম্প্রতিকতম প্রমাণ-নির্ভর কার্যভ্যাসগুলিকে ব্যবহার করতে পারেন সেই সঙ্গে সংস্কৃতি ও অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে সামগ্রিক জ্ঞানকেও কাজে লাগাতে পারেন। তারা অসংখ্য প্রসবে উপস্থিত থেকেছেন এবং তাদের সেই অভিজ্ঞতাকে আপনার সামনে নিয়ে আসেন। ব্রাজিল, গুয়েতামালা, হাইতি, ও বাংলাদেশ সমেত আলাদা-আলাদা বহু দেশ থেকে আসা এই প্রসব সহায়িকাগণ আপনার জন্য একটা গোটা জ্ঞানের জগৎ সাথে করে নিয়ে আসেন।

প্রসব সহায়িকাগণ চিকিৎসা পরিচর্যা না দিলেও তারা CHA-এর ধাত্রী, নার্স এবং চিকিৎসকদের সাথে একটি স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারী দলের অংশ হিসেবে সম্মিলিতভাবে কাজ করেন। এইসব পরিচর্যা প্রদানকারীগণ প্রসব সহায়িকাদের উপর ভরসা করেন এবং তাদের কাজকে সম্মান করেন। CHA-এর প্রসব সহায়িকা কার্যক্রমের মূল ভিত্তি হল সম্পর্ক – আপনার সাথে, আপনার সহায়তা দলের সাথে, চিকিৎসা প্রদানকারী ও কর্মীদের সাথে, এবং অন্যান্য প্রসব সহায়িকাদের সাথে, আপনার প্রসব সহায়িকার সম্পর্ক।

প্রসবের সময় একজন প্রসব সহায়িকাকে কেন রাখবেন?

গবেষণা সেই সব বিষয়গুলিকে সমর্থন করে যেগুলি বহু শতাব্দী ধরে লোকেরা জানেন: একজন সহায়ক, অভিজ্ঞতাসম্পন্ন ব্যক্তি যদি থাকেন যিনি আপনার চাহিদাগুলির জন্য নির্ভর সঙ্গে আপনার পাশে থাকবেন, তাহলে আপনার প্রসব অভিজ্ঞতা অনেক ভাল হয়। প্রসব সহায়িকা নেন এমন মহিলাদের প্রসব অনেক সময় কম সময়ের মধ্যেই হয় এবং তাদের পিটোসিন, অ্যানেস্থেশিয়া, ও সিজার করার মতো বিষয়গুলির দরকার কম হয়। তারা সাধারণত শান্ত বোধ করেন, ব্যথা সামাল দিতে সক্ষম হন, এবং নিজের প্রসব নিয়ে অনেক বেশি সন্তুষ্ট থাকেন। প্রসব সহায়িকা সফলভাবে স্তন্যপান করানোয় এবং অভিভাবকত্বের রূপান্তরকে সুচারু করে তুলতে সাহায্য করেন।

একজন CHA প্রসব সহায়িকা আপনার জন্য কী কী করেন?

আপনাকে জানেন। একজন প্রসব সহায়িকা আপনাকে ও আপনার পরিবারকে জানার জন্য আপনার সাথে দেখা করেন, আপনার প্রসব-পরিকল্পনা নিয়ে কথা বলেন, এবং আপনার কোন উদ্বেগ থাকলে তা নিয়ে আলোচনা করেন। গর্ভাবস্থা চলাকালীন আপনার সঙ্গে তাদের সম্পর্ক তাদেরকে আপনার প্রসবের সময় আপনাকে বুঝতে ও সহায়তা দিতে সাহায্য করে, সেই সঙ্গে তারা আপনার পরিচর্যাকারীদের আপনার ইচ্ছা ও চাহিদাগুলির ব্যাপারে জানান।

আপনার সাথে থাকেন। আপনার প্রসবের সময় উপস্থিত থাকার জন্য আপনার প্রসব সহায়িকা 24 ঘন্টা, সপ্তাহে 7 দিন অন-কল থাকেন। তারা আপনাকে নিরন্তর, শরীরে উপস্থিত থেকে আপনার প্রসবের সময় ও তার পরে আপনাকে সহায়তা প্রদান করেন।

CHA Doula Program

এক জ্ঞানের জগতকে আপনার প্রসবে নিয়ে আসা

আপনার ভাষায় কথা বলেন। CHA-এর প্রসব সহায়িকাগণ একাধিক ভাষায় কথা বলেন এবং নানাবিধ পটভূমি ও সংস্কৃতি থেকে আসেন। আপনার প্রসব সহায়িকা একজন সাংস্কৃতিক সেতু, আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিশ্বাস ও ঐতিহ্যগুলির প্রতি সংবেদনশীল হন। আপনার প্রসব সহায়িকা আপনাকে এবং আপনার প্রসবকালীন ইচ্ছাগুলির ব্যাপারে আপনার পরিচর্যাকারীদের উপলব্ধি করতে সাহায্য করেন।

প্রসবের ভাষায় কথা বলেন। আপনার প্রসব সহায়িকা জানেন কোনটি স্বাভাবিক এবং ব্যাথা পেলে কী করতে হয়। আপনার প্রসব সহায়িকা আপনাকে উৎসাহিত করেন, আপনাকে মনোবল ও শক্তি জোগান, আপনার পিঠে মাসাজ করে দেন, এবং আপনার শারীরিক অবস্থান বদলানোর পরামর্শ দেন। তারা আপনার পরিবার ও পরিজনদের আপনাকে সহায়তা দিতে সাহায্য করবেন। আপনি বাড়ি ফিরে আসার পর, আপনার প্রসব সহায়িকা আপনাকে স্থান্যপান করাতে, সদ্যজাতের পরিচর্যায়, এবং জনসমাজের সংস্থানগুলিকে খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন।

CHA የደውላ፣ ማለትም የወሊድ ወቅት ድጋፍ ፕሮግራም ለወሊድ የጥበበ ዓለምን ማምጣት

CHA ደውላስ (doulas) የባህል ብዝሃነትን፣ የውደታ መኖርን፣ እና የመውለድ እውቀትን ወደ መሊድ ያመጣልዎታል።

በ CHA ለመውለድ ካቀዱ እና የጤና ወይም ማህበራዊ ችግሮች ካጋጠሙዎት፣

እኔ የደውላ አገልግሎቶችን ለማግኘት ብቁ ሊሆኑ ይችላሉ። ስለ CHA ደውላ ፕሮግራም የበለጠ ለማወቅ አዋላጅዎን ወይም ዶክተርዎን ይጠይቁ።

ደውላ ምንድን ነው?

ደውላ ማለት ሰዎችን እና ቤተሰቦቻቸውን በወሊድ ጊዜ እና ከወሊዱ በኋላም ለማበረታታት፣ ለማጽናናት እና ለመደገፍ የሰለጠኑ ሰዎች ማለት ነው። ደውላዎች አካላዊ፣ ስሜታዊ፣ ማህበራዊ እና ትምህርታዊ ድጋፍ ይሰጣሉ። መጀመሪያ እርስዎን ይተዋወቃሉ/ያውቃሉ፣ ከህክምና እንክብካቤ ሰጭዎች ጋር ውይይት ያመቻቻሉ እና የሚፈልጉትን የመውለድ/አወላለድ ልምድ እንዲያገኙ ያግዙዎታል።

የCHAን ደውላስ የተለዩ የሚያደገው ምንድን ነው?

ሁሉም የCHA ደውላዎች በጥልቅ ስልጠና እና በተደጋጋሚ ቀጣይ የትምህርት ኮርሶች ውስጥ ይሳተፋሉ። በማስረጃ ላይ የተመሰረተ ወቅታዊውን አሰራርን እንዲሁም በባህልና ልምድ ላይ የተመሰረተ የጋራ ዕውቀት/ጥበብ የማግኘት ዕድሉ አላቸው። በሺዎች በሚቆጠሩ የወሊድ ኩነቶች ላይ ተገኝተዋል፣ ስለሆነም ይህን ልምዳቸውን ለእርስዎም ያደርጋሉ። ብራዚልን፣ ጓቲማላን፣ ሄይቲን እና ባንግላዲሽን ጨምሮ ብዙ የተለያዩ ሀገራትን በመወከል ከጎንዎ የሚቆሙ የጥበብ ዓለማት ይኖሩዎታል።

ደውላዎች የሕክምና እንክብካቤ ባይሰጡም፣ ከCHA አዋላጆች፣ ነርሶች እና ዶክተሮች ጋር በመሆን እንደ የጤና አጠባበቅ ቡድን አካል ሆነው ይሰራሉ። እነዚህ የጤና ክብካቤ አቅራቢዎች የደውላውን ሥራ ያምናሉ እናም ያከብራሉ። ትስስር/ግንኙነት የCHA ደውላ ፕሮግራም የማዕዘን ድንጋይ ነው - የእርስዎ ደውላ ከእርስዎ፣ ከድጋፍ ቡድንዎ፣ ከአቅራቢዎችና ሰራተኞች፣ እና ከሌሎች ደውላዎች ጋር ያለው ትስስር/ግንኙነት።

በመወለድ ጊዜ ደውላ ለምን ይኖርዎታል?

የጥናት ምርምር፣ ሰዎች ለዘመናት የሚያውቁትን ነገር ይደግፋል። ለሚያስፈልግዎት በቁርጠኝነት የሚሰራ፣ ደጋፊ የሆነ፣ በመስኩ ልምድ ያለው ሰው ወደ ተሻለ የመውለድ/አወላለድ ሁኔታ/ልምምድ እንዲያገኙ ያደግጋል። ደውላ ያለባቸው ሰዎች ብዙ ጊዜ የማማጫ ጊዜያቸው አጨርሰዋል፣ ስለሆነም እንደ ፒቶሲን፣ ማደንዝዣ እና የቀዶ-ማዋለድ (ሲዜሪያን ሴክሽን) የመሳሰሉ የሕክምና ጣልቃገብነቶች አያስፈልጋቸውም። ብዙውን ጊዜ መረጋጋት ይሰማቸዋል፣ ህመምን በደንብ መቋቋም የሚችሉ ሲሆኑ፣ በመውለድ ወቅትም የበለጠ ይደሰታሉ/ይረካሉ። የደውላ ድጋፍ የተሳካ ጡት የማጥባት ሁኔታን እና ወደ ወላጅነት የሚደረግ ሽግግር ስኬትን አሳምሮ ይጨምራል።

የCHA ደውላ ለርስዎ ምን ያደርግልዎታል?

እርስዎን ያቃል። ደውላዎ ልጅዎ ከመወለዱ በፊት፣ እርስዎን እና ቤተሰብዎን ለማወቅና ለመተዋወቅ፣ ስለ ወሊድ/አወላለድ ዕቅዶችዎ ለመነጋገር እና ስለማንኛውንም ስጋት ለመወያየት ከእርስዎ ጋር ይገናኛል። በእርግዝናዎ ወቅት ከእርስዎ ጋር የነበራቸው ግንኙነት፣ እርስዎ በምጥ ላይ በሚሆኑበት ጊዜ ሁኔታዎን እንዲገነዘቡልዎትና በፍላጎትዎ አቅጣጫ በግልበትም እንዲረዱዎት፣ እንዲሁም፣ ምኞቶችዎን እና ፍላጎቶችዎን ለሌሎች እርስዎን ለሚንከባከቡ ሰዎች እንዲያጋሩ ይረዳቸዋል።

ከርስዎ ጋር ይቆያሉ። ደውላዎ በቀን ወሊድዎን/የአራስነት ጊዜዎን ለመከታተል የ24 ሰዓት በቅን እና በሳምንት 7 ቀናት በጥሪ ለመገኘት በመጠባበቅ ላይ ይገኛል። በምጥዎ ጊዜ እና ከዚያም በኋላ ያለማቋረጥ በመገኘት፣ የአንድ-ለአንድ ድጋፍ ይሰጡዎታል።

ቋንቋዎን ይናገራሉ። የCHA ደውላዎች ብዙ ቋንቋዎችን ይናገራሉ፣ እንዲሁም ብዙ ዳራዎችን እና ባህሎችን ይወክላሉ። የእርስዎ ደውላ ለእርስዎ እና ለቤተሰብዎ አስፈላጊ የሆኑ እምነቶች እና ወጎችን ስለሚያውቅ የባህል ድልድይ ሊሆንልዎ ይችላል። ደውላዎ የእርስዎ ተንከባካቢዎች እርስዎን እና የወሊድ ምኞቶችዎን እንዲያቁ ያግዛል።

የወሊድ ቋንቋ ይናገራሉ። ደውላዎ መደበኛ ወይም ኖርማል የሆነውን እና የሚያም ሲሆን ደሞ ምን ማድረግ እንዳለበት ያውቃል። ደውላዎ ያበረታታዎታል፣ ድፍረትዎን እና ጥንካሬዎን እንዲያገኙ ያግዝዎታል፣ ጀርባዎን ያሻሽልዎታል፣ እናም የአቀማመጥ ለውጦችን እንዲያደርጉ ይጠቁምዎታል። ቤተሰብዎ እና ጓደኞችዎ እንዲደግፉዎት ይረዱዎቸዋል። ወደ ቤትዎ ከተመለሱ በኋላም፣ ደውላዎ ጡት በማጥባት፣ አዲስ ለተወለደ ሕፃን እንክብካቤ በማድረግ ረገድ እና የማህበረሰብ ሀብቶችን በማፈላለግ ይረዳል።