



# Беременны?

**Вам может  
пригодиться  
помощь доулы**





## Кто такая доула?

Доула — профессиональная, специально обученная помощница при родах, которая предоставляет немедицинскую поддержку во время беременности, родов и в послеродовом периоде. Услуги доулы предусматривают обучение, физическую и эмоциональную поддержку.

### **Во время беременности доула:**

- поможет вам составить и осуществить планы к рождению ребенка;
- придаст вам уверенности к принятию важных решений после и во время родов;
- соединит вас с программами поддержки для ваших нужд.



### **Во время и после родов доула:**

- предоставит вам непрерывную физическую и эмоциональную поддержку;
- подскажет как сделать роды более комфортными, например, познакомит с техниками дыхания и расслабления;
- поспособствует вам с обращением к медицинскому персоналу по любому беспокоящему вас вопросу.

### **После рождения ребенка доула:**

- поможет вам с заботой о новорожденном ребенке и при грудном вскармливании;
- выявит проблемы или опасения в отношении вашего здоровья или здоровья вашего ребенка и поможет их решить;
- поможет с практиками по заботе о своем здоровье.



## Что такое удаленная помощь доулы?

Удаленная помощь доулы во многом схожа с персональной помощью. Обучение и эмоциональная поддержка доулы предоставляются по телефону, текстовыми сообщениями и по видео взамен личному присутствию. Уточните у своей доулы, подойдет ли вам лучше удаленная помощь.

## В чем именно доула может вам помочь?

Исследования показали, что у беременных, пользующихся услугами доулы

- снижается вероятность кесарева сечения;
- снижается вероятность преждевременных родов и рождения ребенка с низкой массой тела;
- роды проходят быстрее;
- грудное вскармливание начинается раньше и длится дольше;
- наблюдается установление более тесной связи с ребенком.



**Мой опыт с доулой был очень воодушевляющим; она поделилась со мной разной информацией. Она была доброй и с ней мне было комфортно и безопасно.**

– Отзыв клиентки



**Для меня огромная честь и привилегия быть участной в таком священном событии.**

– Доула из NYC



**Мои нервы были на пределе, я впервые стала мамой, а еще пришлось переживать после кесарева сечения... Доула мне очень помогла и просто делала все возможное, чтобы я не подвергала себя или ребенка стрессу.**

– Отзыв клиентки



**Я считаю, что одним из важнейших аспектов нашей профессии является поддержка стремлений, желаний и самостоятельности беременных и родителей.**

– Доула из NYC





**Для получения дополнительной информации о бесплатной общегородской инициативе в предоставлении услуг доулы (Citywide Doula Initiative) от Департамента здравоохранения г. Нью-Йорк, а также других профессиональных услуг доулы в г. Нью-Йорк, позвоните по номеру 311, посетите сайт [nyc.gov/health/doula](https://nyc.gov/health/doula) или отсканируйте QR-код ниже.**



Этот материал был создан в сотрудничестве с сетью совершенствования родильных домов (Maternity Hospital Quality Improvement Network, MHQIN) и рабочей группой по укреплению потенциала услуг доулы (Doula Capacity-Building Workgroup). Для получения информации о MHQIN посетите сайт [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и в строке поиска введите «Equity in Maternal Care» (справедливый доступ к перинатальной помощи).

