



حاملہ ہیں؟

آپ ڈوؤلا کیئر سے
فائدہ اٹھا سکتی ہیں





ڈوٹا کیا ہے؟

ڈوٹا 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 ڈوٹا 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 ملاحظہ کریں یا ذیل کا QR کوڈ اسکین کریں۔



یہ مٹریل میٹرنٹی ہسپتال کوالٹی امپرومنٹ نیٹ ورک (Maternity Hospital Quality Improvement Network, MHQIN) اور ڈوٹا 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 ملاحظہ کریں اور "Equity in Maternal Care" تلاش کریں۔

NYC
Health