



Vous êtes enceinte ?

Vous pouvez bénéficier des soins d'une doula

Qu'est-ce qu'une doula ?

Une doula est une assistante professionnelle, formée à l'accouchement, qui vous offre un soutien non médical et :

- vous aide à préparer et réaliser votre plan d'accouchement
- vous accompagne et vous soutient pendant le travail et l'accouchement
- vous aide pour l'allaitement et les soins de votre nouveau-né

Les études montrent que les femmes enceintes qui se font aider d'une doula :

- connaissent un travail plus court
- ont moins de risques de donner naissance par césarienne
- ont une meilleure perception de leur accouchement

Comment pouvez-vous trouver une doula ?

Pour en savoir plus sur le programme gratuit d'accès aux doulas Citywide Doula Initiative du Département de la santé de NYC (NYC Health Department), appelez le **311**, visitez le site nyc.gov/health/doula ou scannez le code QR à droite.

