

जब आप बच्चे को जन्म देने वाली होती हैं तो एक सांस्कृतिक डौला आपको सहायता प्रदान करती है। वह प्रसव से पहले, प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद भी आपका समर्थन करती है तथा आपके जैसी ही भाषा बोलती है। वह आपको सुरक्षित महसूस कराने और अस्पताल के कर्मचारियों को अधिक आसानी से समझने में मदद करती है। डौला को पता है कि स्वास्थ्य सेवा कैसे काम करती है और वह आपको इसके बारे में समझा सकती है। डौला एक सहायक व्यक्ति है और वह आपको चिकित्सीय सलाह नहीं दे सकता है, लेकिन यदि आपको आवश्यकता हो तो वह आपको स्वास्थ्य सेवा से उचित सहायता दिलाने में मदद कर सकता है।

**पहले:** गर्भावस्था के दौरान डौला आपसे और आपके साथी से मिलती है ताकि आप एक-दूसरे को जान सकें और साथ मिलकर योजना बना सकें कि प्रसव के दौरान आप क्या चाहते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि होने वाले पिता भी डौला से मिलें ताकि सहयोग यथासंभव अच्छा हो सके।

**प्रसव:** जब अस्पताल जाने का समय हो तो डौला आपको प्रसव केंद्र पर फोन करने में मदद कर सकती है। यह महत्वपूर्ण है कि आप प्रसव शुरू होने से पहले ही डौला को बुला लें ताकि उसे तैयारी करने का समय मिल सके।

जब दाई यह तय कर लेती है कि समय हो गया है, तो डौला अस्पताल आती है, ताकि आपको उस समय सहायता मिल सके जब आपको इसकी सबसे अधिक आवश्यकता हो। डौला प्रसव के दौरान आपको सहायता प्रदान करती है ताकि आप सुरक्षित महसूस करें और आपको यह समझने में मदद करती है कि क्या हो रहा है और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर क्या कह रहे हैं।



डौला गोपनीयता से बंधा हुआ है। आप जो कुछ भी कहेंगे या करेंगे वह किसी और को नहीं बताएगी।

**प्रसव के बाद:** डौला आपसे प्रसव के बाद भी अस्पताल या घर पर मिलती है। वह आपको शिशु और जन्म के बाद के समय के बारे में प्रश्नों के उत्तर पाने में मदद कर सकती है।

डौला से सहायता प्राप्त करने में कोई खर्च नहीं होता है, लेकिन यदि आप डौला की सहायता रद्द करना चाहते हैं, तो आपको यह काम यथाशीघ्र करना होगा, ताकि डौला किसी और की सहायता कर सके। कई महिलाएं डौला चाहती हैं। आप स्वयं अपनी दाई या डौला को बता सकते हैं।

