

Культурдоула окажет вам поддержку, когда вы ожидаете ребёнка. Она поддерживает вас до, во время и после родов и говорит с вами на одном языке. Она помогает вам чувствовать себя в безопасности и легче понимать персонал больницы. Доула знает, как работает система здравоохранения и может вам это объяснить. Доула не может давать вам медицинские советы, но она может помочь вам получить необходимую помощь в сфере здравоохранения, если она вам необходима.

**ДО РОДОВ:** Доула встречается с вами и вашим партнером во время беременности, чтобы вы могли узнать друг друга и вместе спланировать ваши роды. Важно, чтобы будущий отец также встречался с доулой, чтобы сотрудничество было максимально эффективным.

**РОДЫ:** Доула может помочь вам позвонить в родильный дом, когда придет время ехать в больницу. Важно позвонить доуле заблаговременно до начала родов, чтобы у нее было время подготовиться.



Доула приходит в больницу, когда акушерка определяет, что она вам больше всего нужна. Доула поддерживает вас во время родов, чтобы вы чувствовали себя в безопасности, и помогает вам понимать, что происходит и что говорят медицинские работники.

Доула обязана соблюдать конфиденциальность.

**ПОСЛЕ РОДОВ:** Доула также встречается с вами после родов, в больнице или дома. Затем она может помочь вам получить ответы на вопросы о ребенке и о периоде после родов.

Помощь доулы бесплатна, но если вы хотите отказаться от поддержки доулы, вам нужно сделать это как можно скорее, чтобы доула могла помочь кому-то другому. Многие женщины хотели бы иметь доулу. Вы можете сами рассказать об этом своей акушерке или непосредственно доуле.

