

Doula hukupa msaada wakati wa kujifungua. Anakusaidia kabla, wakati wa kujifungua, na baada ya kujifungua, huku akizungumza lugha yako. Anakusaidia kuhisi salama na kuelewa wafanyakazi wa hospitali kwa urahisi zaidi. Doula anaelewa jinsi huduma za afya zinavyofanya kazi na anaweza kukufafanulia. Ingawa doula si mtaalamu wa afya na hawezi kukupa ushauri wa matibabu, anaweza kukusaidia kupata huduma sahihi za afya ikiwa unazihitaji.

Kabla ya Kujifungua: Doula hukutana na wewe na mwenzi wako wakati wa ujauzito ili mfahamiane na kupanga kwa pamoja jinsi unavyotaka uzoefu wako wa kujifungua uwe. Ni muhimu pia baba wa mtoto akutane na doula ili kuwe na ushirikiano mzuri kadri inavyowezekana.

Wakati wa Kujifungua: Doula anaweza kukusaidia kupiga simu kwa kituo cha uzazi mara tu unapohisi ni wakati wa kwenda hospitalini. Ni muhimu kumpa taarifa doula mapema mara tu uchungu wa kujifungua unapoanza ili aweze kujiandaa.



Doula anafika hospitalini baada ya mkunga kuthibitisha kuwa wakati umefika, na anakupa msaada pale unapouhitaji zaidi. Anakusaidia kuhisi salama wakati wa uchungu wa uzazi na kuhakikisha anaelewa kinachoendelea na kile kinachosemwa na wataalamu wa afya.

Doula anazingatia usiri. Kile unachosema au kufanya hakitashirikiwa na mtu mwingine yeyote.

Baada ya Kujifungua: Doula pia hukutana na wewe baada ya kujifungua, iwe hospitalini au nyumbani. Anaweza kukusaidia kupata majibu ya maswali yako kuhusu mtoto wako na kipindi cha baada ya kujifungua.

Huduma za doula hutolewa bila malipo, lakini ikiwa hutaki kuendelea kupokea msaada wake, ni muhimu kumpa taarifa mapema ili aweze kusaidia mtu mwingine. Wanawake wengi wanahitaji msaada wa doula. Unaweza kumjulisha mkunga wako au doula moja kwa moja ikiwa unahitaji huduma zake.

