

Doğum yapacağınız zaman kültürel doula size destek olur. Doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrasında size destek olur, sizinle aynı dili konuşur. Kendinizi güvende hissetmenize ve hastane personeline daha kolay anlamana yardımcı olur. Doula sağlık hizmetlerinin nasıl işlediğini bilir ve bunu size açıklayabilir. Doula bir destek kişisidir ve size tıbbi tavsiye veremez, ancak ihtiyaç duyduğunuzda sağlık hizmetlerinden doğru yardımı almanıza yardımcı olabilir.

**ÖNCESİ:** Doula, hamilelik süresince sizinle ve eşinizle bir araya gelerek birbirinizi tanımanızı ve doğumun nasıl olmasını istediğinizi birlikte planlamanızı sağlar. Baba adayının da doula ile görüşmesi, iş birliğinin mümkün olduğunca iyi olması açısından önemlidir.

**DOĞUM:** Doğum uzmanı, hastaneye gitme zamanı geldiğinde doğum merkezini aramanıza yardımcı olabilir. Doğum başladığında doulayı önceden aramanız önemlidir, böylece doulanın hazırlık yapması için zamanı olur.



Doğum koçu, ebe doğum zamanının geldiğini belirlediğinde hastaneye gelir, böylece en çok ihtiyaç duyduğunuz anda destek alabilirsiniz. Doula, doğum sırasında kendinizi güvende hissetmeniz için size destek olur ve olup biteni ve sağlık uzmanlarının ne söylediğini anlamana yardımcı olur.

Doula gizlilik ilkesine bağlıdır. Söylediğiniz veya yaptığınız hiçbir şeyi başkasına anlatmayacaktır.

**SONRA:** Doula doğumdan sonra da hastanede veya evde sizinle görüşür. Daha sonra bebeğiniz ve doğum sonrası dönemle ilgili sorularınıza yanıt bulmanıza yardımcı olabilir.

**Bir douladan yardım almanın hiçbir maliyeti yoktur, ancak doula desteğini iptal etmek istiyorsanız bunu mümkün olan en kısa sürede yapmalısınız ki doula sizin yerinize başkasına yardım edebilsin. Birçok kadın bir doula istiyor. Bunu ebenize veya doulanıza kendiniz anlatabilirsiniz.**

