

একজন কালচার ডৌলা (Kulturdoula) যিনি আপনাকে সন্তান জন্মদানের সময় সহায়তা করেন। তিনি গর্ভাবস্থায়, সন্তান জন্মের সময় এবং পরে আপনাকে মানসিকভাবে সাপোর্ট দেন এবং আপনার ভাষায় কথা বলেন। তিনি আপনাকে সাহায্য করেন যাতে আপনি নিরাপদ অনুভব করেন এবং হাসপাতালের কর্মীদের ভালোভাবে বুঝতে পারেন। ডৌলা জানেন স্বাস্থ্যসেবা কীভাবে কাজ করে এবং আপনাদের বুঝিয়ে বলতে পারেন। তবে ডৌলা কোনো চিকিৎসা পরামর্শ দিতে পারেন না, কিন্তু প্রয়োজনে আপনাদের উপযুক্ত চিকিৎসা সহায়তা পাওয়ার ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারেন।

সন্তান জন্মের আগে: গর্ভাবস্থায় ডৌলা আপনাকে এবং আপনার সঙ্গীর (স্বামী) সাথে দেখা করেন যাতে একে অপরকে চিনতে পারেন এবং সন্তানের জন্মের জন্য একসাথে পরিকল্পনা করতে পারেন। ভবিষ্যতের বাবা বা সঙ্গীরও ডৌলার সঙ্গে দেখা করা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে সবাই মিলে ভালোভাবে একসঙ্গে কাজ করতে পারেন।

সন্তান জন্মের সময়: সন্তান জন্মের সময় যখন হাসপাতালে যাওয়ার সময় হয়, ডৌলা আপনাদের পক্ষ থেকে ফোন করতে সাহায্য করতে পারেন। সন্তান জন্ম শুরু হলে যেন ডৌলা প্রস্তুত থাকতে পারেন, সেজন্য সময়মতো তাকে ফোন করা জরুরি।



যখন ধাত্রী (barnmorska) মনে করবেন যে সময় হয়েছে, তখন ডৌলা হাসপাতালে চলে আসবেন যাতে আপনি সঠিক সময়ে সাপোর্ট পান। ডৌলা পুরো সময় আপনাকে মানসিকভাবে সাপোর্ট দেবেন, আপনাকে নিরাপদ অনুভব করাবেন এবং ডাক্তার-নার্সরা যা বলছেন, তা বুঝতে সাহায্য করবেন।

ডৌলার গোপনীয়তা রক্ষা করার দায়িত্ব আছে। আপনারা যা বলবেন বা করবেন, তা তিনি অন্য কাউকে বলবেন না।

সন্তান জন্মের পরে: সন্তান জন্মের পরেও ডৌলা আপনাদের BB-তে (হাসপাতালের মা ও নবজাতক ওয়ার্ড) বা বাসায় গিয়ে দেখা করেন। তখন তিনি আপনাদের নবজাতক এবং সন্তান জন্মের পরবর্তী সময় নিয়ে বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দিতে সাহায্য করতে পারেন।

ডৌলার সাহায্য নেওয়ার জন্য কোনো খরচ নেই তবে যদি আপনি ডৌলার সহায়তা নিতে না চান, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব বাতিল করতে হবে, যাতে তিনি অন্য কাউকে সাহায্য করতে পারেন। অনেক নারী ডৌলার সাহায্য চান। আপনি চাইলে আপনার ধাত্রীর (barnmorska) কাছে অথবা সরাসরি ডৌলার কাছেও এটি জানাতে পারেন।

