



SERVICES DES DOULAS

QU'EST-CE QU'UNE DOULA ?

Les doulas fournissent un soutien physique, émotionnel et informationnel continu avant, pendant et peu après l'accouchement pour une expérience saine et satisfaisante. Les services gratuits fournis par notre équipe de plus de 20 doulas peuvent vous aider à vous préparer à l'accouchement, vous apporter réconfort et soutien pendant celui-ci à vous et à votre équipe de soutien, et surtout créer une expérience d'accouchement positive.

Nos doulas offrent :

- une planification familiale/ un soutien avant la conception
- un accompagnement pendant l'accouchement
- un soutien post-partum
- un soutien à l'allaitement
- des conseils de gainage du ventre
- une préparation des repas
- un entraînement au sommeil
- une encapsulation du placenta
- des conseils sur le port du bébé
- des bénédictions de la mère
- du reiki/guérison énergétique
- un soutien en cas de fausse couche
- un soutien avec les naissances multiples
- un soutien avec les grossesses à haut risque

De plus, les doulas offrent :

- des cours (préparation à l'accouchement, port du bébé, allaitement, etc.)
- une assistance de garde et virtuelle
- des ressources et références supplémentaires pour vous aider pendant votre grossesse

COMMENT PUIS-JE OBTENIR L'AIDE D'UNE DOULA ? C'EST TRÈS SIMPLE !

Notre programme et nos cours de doula sont gratuits. Si vous souhaitez plus d'informations ou si vous souhaitez que notre formidable équipe vous accompagne lors de votre parcours parental, **CONTACTEZ-NOUS AUJOURD'HUI !**



718-869-5815



ehs.org/doula



birth@ehs.org