



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