

ما هي ال DOULA؟

لدُّولا أو مدربة الولادة هي متخصصة في تقديم المساعدة والدعم النفسي والجسدي للنساء الحوامل طوال فترة الحمل والولادة. فهي تقدم للنساء الحوامل دعماً متواصلًا قبل وأثناء الولادة وبعدها. وتساعد مدربات الولادة النساء الحوامل على ممارسة حقهن في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتهن وصحة جنينهن وقد أثبت أن هذا النوع من الدعم ينتج عنه نتائج أفضل للأم و الجنين.



ما هي مهام الدُّولا وأدوارها؟

تقدم الدُّولا المساعدة والمساندة في فترة الحمل، وأثناء عملية الولادة، وكذلك في مرحلة ما بعد الولادة.

تقوم الدُّولا أيضًا بما يلي:

- مناقشة تفضيلاتك وتوقعاتك بشأن الولادة.
- مساعدتك على الاستعداد النفسي والعاطفي لتجربة الولادة.
- تقديم الدعم الجسدي أثناء المخاض.
- تقديم الدعم النفسي أثناء المخاض.
- دعم تفضيلاتك في الولادة من خلال حرصها على تحقيق رغباتك المتعلقة بتجربة الولادة.
- تقديم الدعم والمساعدة في تعلم وتطبيق تقنيات الرضاعة الطبيعية السليمة.
- توفير معلومات قيمة وتقديم الدعم النفسي والعاطفي للأسر والأفراد في مختلف الظروف الصعبة، بما في ذلك الإجهاض، والإجهاض التلقائي «السقط»، وولادة جنين ميت.
- الدولات لسن من أهل الاختصاص الطبي ولا يمكنهن تقديم المشورة الطبية، ولكنهن يستطعن المساعدة في دعم الحوامل.

المصدر: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/23075-doula>

كيف تجدين الدُّولا المناسبة؟

إن إيجاد الدُّولا المناسبة لك أمر بالغ الأهمية. عند اختيار الدُّولا، يجب عليك مراعاة أشياء مثل خبرتها وتدريبها، بالإضافة إلى تفضيلاتك الشخصية ومدى شعورك بالراحة معها.

وجهة النظر

من المهم أن تأخذي في الاعتبار رؤية الدُّولا تجاه الولادة، والرعاية الطبية، والحمل، وما إذا كانت هذه الرؤية تتفق مع آرائك وتناسب قناعاتك.

مستوى الراحة

من المهم أن تشعر بالراحة والأمان مع الدُّولا التي تختارينها وأن تكوني واثقة من أنها ستستمع إلى مخاوفك واحتياجاتك.

التدريب والشهادات

يمكن أن تتفاوت الدولات في مستوى التدريب والشهادات، وقد يمتلك بعضهن مهارات إضافية مثل تقديم استشارات في الرضاعة الطبيعية أو خبرة في التعامل مع خلفيات ثقافية معينة.

الخبرة

خذي في الاعتبار عدد الولادات التي حضرتها الدُّولا ومدى ممارستها لهذه المهنة.

تابع في الصفحة الخلفية

يمكنك العثور على دولا بالقرب منك عن طريق زيارة موقع MolinaHealthcare.com واستخدام رابط «البحث عن طبيب أو صيدلية» «Find a Doctor or Pharmacy» لإدخال رمزك البريدي. اكتب «doula» في شريط البحث، وستظهر لك قائمة بأقرب الدولات إليك.

الدعم

فكري في نوع الدعم الذي تريدينه أثناء الحمل والولادة وما بعد الولادة، وتحققي مما إذا كانت الدولا التي اخترتها تقدم هذا النوع من الدعم. على سبيل المثال، إذا كنت تخططين لولادة طبيعية بعد ولادة قيصرية سابقة، فقد تحتاجين إلى دولا لديها خبرة ومتخصصة في الولادة الطبيعية التالية للقيصرية «VBACs».

التوصيات

يمكنك الحصول على توصيات من الأصدقاء والعائلة، أو الانضمام إلى مجموعات عبر الإنترنت تهتم وتركز على مواضيع الولادة وأهدافها التي تهتمك.



يمكنك التعرف على الدولا المتاحة في منطقتك من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة.

ما هي المزايا التي يمكن أن تقدمها لك الدولا؟

- أظهرت الدراسات أن النساء الحوامل اللاتي حصلن على دعم متواصل من دولا خلال فترة المخاض والولادة، يتسمن بما يلي:
 - استخدام كميات أقل من الأدوية المسكنة للألم أثناء الولادة.
 - فترة مخاض وولادة أقصر وأسهل من المعتاد.
 - انخفاض احتمالية الحاجة إلى ولادة قيصرية.
 - زيادة احتمالية الحصول على تجربة ولادة إيجابية.



- تستطيع الدولا أن توفر شعورًا بالراحة للمرأة الحامل لكونها شخصًا تعرفه وثق به وموجودة بجانبها أثناء عملية الولادة.
- يمكن للدولا أن تكون جزءًا من فريق الولادة الخاص بك، إلى جانب شريك حياتك أو أي أفراد آخرين يقدمون لك الدعم.
- تستطيع الدولا تقديم المساعدة من خلال توفير الراحة الجسدية باستخدام تقنيات مثل اللمس والتدليك والمساعدة في تمارين التنفس.
- يمكن للدولا أن تمنحك الطمأنينة النفسية والراحة وتحفزك طوال فترة الحمل وأثناء الولادة وبعدها.
- يمكن للدولا تزويدك بالمعلومات اللازمة حول ما يحدث أثناء المخاض والولادة، بما في شرح تفصيلي لإجراءات الولادة.
- تسهل الدولا عملية التواصل بينك وبين الفريق الطبي في المستشفى.
- يمكن للدولا أيضًا توفير الإرشاد والدعم لأحبائك وأفراد عائلتك المقربين.
- قد تكون الدولا قادرة على تعليمك تقنيات الرضاعة الطبيعية.

تلتزم مولينا للرعاية الصحية في ميشيغان (مولينا) بقوانين الحقوق المدنية الفيدرالية المعمول بها وتضمن عدم التمييز أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1 (888) 898-7969 (TTY: 711). ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios (gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1 (888) 898-7969 (TTY: 711).

تنبيه: إذا كنت تتحدث الإنجليزية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل على الرقم 1-888-898-7969 (للهااتف النصي: 711).