



**Initiativ
Liewensufank**

Institut pour l'Amélioration
des Conditions autour
de la Naissance
Centre de consultation périnatale
(grossesse, accouchement,
Allaitement et parentage)

" Uma ajuda especial, durante um período particular "

Gravidez parto e vida com o bebé é uma fase de adaptação muitas vezes vivida de um modo sensível. É muito normal que a mulher grávida se sinta às vezes cansada, esgotada e de modo algum se sinta eficiente. Não deve exigir de si que tenha de resolver sózinha todos os problemas. Você pode aceitar ajuda tranquilamente e sem remorsos se isso corresponder às suas necessidades. O projecto Doula oferece-lhe um apoio especial durante esse período particular.

Como pode contactar a sua Doula ?

Pode contactar uma colaboradora da Initiativ Liewensufank, através do ☎ **360598** às segundas, terças, quartas, e sextas-feiras das 9h às 11h30. Fora deste horário tem a possibilidade de deixar uma mensagem no atendedor de chamadas que está permanentemente ligado e que é regularmente escutado. A sua Doula entrará em contacto consigo.

Quanto custa o serviço " Doula " ?

Como o projecto Doula não é financiado pelo estado, a Initiativ Liewensufank tenta obter donativos pessoais e outros. É por isso que é necessário este serviço ser parcialmente pago pela família. A quantia é socialmente calculada e refere-se ao rendimento líquido (Netto) (sem abono de família) da família, independentemente do facto dos pais serem ou não casados. A deslocação está incluída no preço.

**Para o projecto Doula nós precisamos de
donativos**

Agradecemos todos os subsídios
BCEE LU41 0019 7000 0278 6000

O projecto DOULA

Uma ligação cordial entre mulher e
família no que se refere ao nascimento

*Uma ajuda particular durante
um período particular*

Preparado e realizado pela:

Tel: 36 05 97 Fax: 36 61 34

O que é uma "Doula" ?

A palavra "Doula" vem da língua grega e traduzido significa "auxiliar da mulher". Na antiga cultura e por vezes ainda hoje na cultura tradicional foi/é uma mulher, que durante a gravidez, o parto e o puerpério (p

O que oferece o projecto Doula ?

Oferta do projecto :

- **Acompanhamento e apoio** através de uma Doula que em situações difíceis está presente, escuta, ajuda, apoia e aconselha.
- **Ajuda de uma parteira** antes e depois do parto.
- **Conselhos** sobre todos os problemas **inerentes ao aleitamento**.
- **Acompanhamento e ajuda em situações difíceis, relacionadas com o parto**, tais como doença, deficiência, morte, depressão pós-parto e outras.
- **Ajuda domiciliária e babysitter** temporária, como complemento dos domínios acima mencionados, até que essa ajuda possa ser garantida por outras organizações.

Os serviços de uma Doula adaptam-se consoante a sua necessidade:

- Um único conselho
- Acompanhamento no parto
- Várias visitas a domicílio durante um período difícil
- Acompanhamento prolongado de várias semanas

Uma Doula vai a sua casa, a qualquer ponto do país. Ela está sempre disponível a qualquer hora /dia da semana.

Em que situações é que você pode solicitar a ajuda de uma Doula ?

A Doula vem a sua casa e/ou acompanha-a à maternidade, consoante o seu desejo ou necessidade.

Antes do nascimento

- Em situações problemáticas que exijam repouso completo, (como por exemplo casos graves de enjoo durante a gravidez, dores de parto prematuras e outras) se sentir que simultaneamente a um tratamento de medicina convencional, necessita de uma ajuda suplementar, quer seja acompanhamento de uma parteira, ajuda no lar, babysitter ou apoio emocional.

Durante o nascimento

- Se na qualidade de futura mãe viver sózinha, ou mesmo como casal desejar uma pessoa que acompanhe no parto. Uma Doula que a tenha vindo a acompanhar e na qual você já tem confiança, pode vir a ser uma ajuda positiva e uma companhia no momento do parto e para além disso contribuir para uma melhor relação entre mãe e filho, desde os primeiros momentos da vida.
- Se não tiver ninguém para tomar conta dos seus filhos durante o tempo do parto.

Depois do nascimento

- Se tiver problemas relacionados com o aleitamento, se se sentir insegura e precisar de uma pessoa a seu lado que lhe dê um conselho e ajuda eficaz.
- Se em situações difíceis como cólicas e gritos do bebé, problemas de desenvolvimento, etc., precisar de apoio e conselhos especializados de uma Doula.
- Se como mãe/pais de prematuros, de gémeos, de tri-gémeos ou mais, se sentirem extenuados devido às exigências dessas situações particulares.
- Se depois de uma cesariana, parto prematuro ou difícil, ainda não se sentir física e psiquicamente restabelecida.
- Se o seu bebé estiver doente, for deficiente ou tiver falecido.