

ASSOCIATION DOULAS DE FRANCE

<https://doulas.info>

Une
doula
POUR VOUS
ACCOMPAGNER

DES EFFETS
POSITIFS PROUVÉS*

- 50 % DE CÉSARIENNES
- 25 % DE TEMPS DE TRAVAIL
- 60 % DE PÉRIDURALES
- 40 % DE FORCEPS

MOINS D'ANXIÉTÉ ET DE
DÉPRESSION EN POSTPARTUM
+ D'ALLAITEMENTS

GROSSESSE • NAISSANCE • POSTNATAL • COUPLE • PARENTALITÉ • FÉMINITÉ



UNE DOULA, C'EST QUOI ?



UN SOUTIEN ÉMOTIONNEL,
PHYSIQUE ET PRATIQUE



UN ACCOMPAGNEMENT
DANS LA DURÉE
ET LA CONTINUITÉ



UNE SOURCE
D'INFORMATIONS

La doula est une femme aux côtés des parents pour les soutenir dans leurs choix. Son accompagnement s'effectue en complément du suivi médical et s'inscrit dans le cadre du service à la personne.

POURQUOI UNE DOULA ?

- Un temps pour vous
- Des rencontres à domicile
- Une écoute professionnelle et bienveillante sans jugements
- Un soutien dans la continuité et la transmission
- Des informations pour vous aider à élaborer vos choix à chaque étape
- Un projet de naissance qui vous ressemble
- Les besoins de chacun pris en compte dans leur diversité et leur singularité
- Moins de recours à des actes médicaux durant le travail*
- Une grossesse, un allaitement, un postnatal plus doux et plus sereins
- Le lien mère-enfant facilité

COMMENT TROUVER VOTRE DOULA ?

L'association Doulas de France répertorie les doulas près de chez vous. Elles sont formées et s'engagent à respecter la charte professionnelle qui définit le cadre légal de leur accompagnement.

* Cf : Études randomisées contrôlées sur l'accompagnement à la naissance et la périnatalité consultables sur notre site internet <https://doulas.info>