



DOULAS de FRANCE  
ASSOCIATION

*Des*  
**doulas**  
À VOS CÔTÉS POUR VOUS  
ACCOMPAGNER

GROSSESSE • NAISSANCE • POSTNATAL • COUPLE • PARENTALITÉ • FÉMINITÉ

[HTTPS://DOULAS.INFO](https://doulas.info)



# UNE DOULA, C'EST QUOI ?



UN SOUTIEN ÉMOTIONNEL,  
PHYSIQUE ET PRATIQUE



UN ACCOMPAGNEMENT  
DANS LA DURÉE  
ET LA CONTINUITÉ



UNE SOURCE  
D'INFORMATIONS



**Doulas** de France  
ASSOCIATION

La doula est 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>

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