



Er du ny i Norge og gravid?

Vil du ha hjelp av en kvinne som snakker ditt språk?

Da kan en *flerkulturell doula* være noe for deg.

Hva er en flerkulturell doula?

- En flerkulturell doula kan være en emosjonell og praktisk støtte for deg under svangerskap, fødsel og etter at babyen er født.
- En flerkulturell doula er en kvinne som snakker norsk, og ditt språk. Hun har selv født barn, og hun kjenner det norske helsesystemet.
- Dere snakker sammen 1-2 ganger når du er gravid, hun er sammen med deg under fødsel og 1-2 ganger etter at babyen er født.
- Hun har taushetsplikt. Ingen opplysninger om deg og din familie skal fortelles videre uten at du vil det.
- En flerkulturell doula er ikke en tolk. Du har krav på gratis tolk når du snakker med lege eller jordmor.

Dette er et frivillig tilbud til deg om du ønsker det. Si fra til din jordmor, lege eller annet personell hvis du vil ha en flerkulturell doula.

