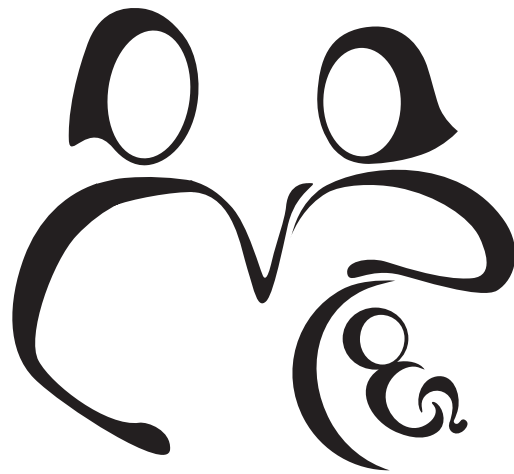


Doula Volunteers Needed



Contra Costa Regional Medical Center in Martinez has set up a Volunteer Doula program!

What is a Doula?

There have been Doulas in many cultures—usually women with a lot of life experience. They give support to pregnant women and their families—before, during and after the birth of the babies. They can be a friend, a mentor, and a labor coach.

Who needs a Doula?

There are many women who need this kind of support. Many of the women served at the county hospital have few resources to turn to. They may feel isolated, alone, vulnerable and scared, even though they may have some family or partner present. A Doula can make a huge difference.

What will the Contra Costa Doula Program involve?

At CCRMC, it will mean a one-day training and then being available to come to the hospital to assist women in labor, who wish to have more support. The main help is the presence of a strong, grounded woman at her side—this might involve massage, comforting words or touch, or helping to communicate with the nurses and doctors. In the future we hope to expand the program so that the Doulas can be involved during and after the pregnancy, too.

Who Can Be a Doula?

Any woman who has the time and is willing to offer this service. No medical background is needed.

How much would I need to be available?

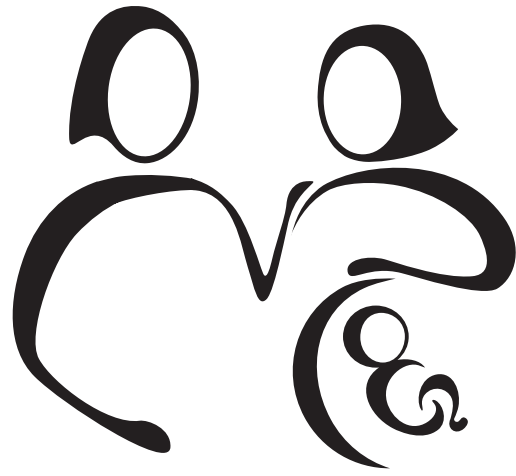
It is a big commitment once you come to the hospital because labors vary in length, and you might want to stay in touch with the family afterwards, too. So, we ask you to be willing to be called once or twice per month (more if you want!).



What do I do if I am interested?

Leave a message at 925-370-5595, we will get back to you soon to give you more information, tell you about the next training and answer your questions.

Se Necesitan Doula (Comadrona) Voluntarias



¡El Centro Médico Regional de Contra Costa en Martínez ahora tiene un programa voluntario de Doulas!

¿Qué es una Doula?

Las Doulas existen en muchas culturas. Generalmente son mujeres con mucha experiencia de vida. Ellas asisten y apoyan a las mujeres embarazadas y a sus familias, antes, durante y después del nacimiento de sus bebés. Pueden ser amigas, mentoras, guías y también asistentes de parto.

¿Quién necesita una Doula?

Hay muchas mujeres que necesitan esta clase de apoyo. Muchas mujeres que reciben cuidado médico en el hospital del condado tienen pocos recursos disponibles a su alcance. Se pueden sentir aisladas, solas, vulnerables y temerosas, aunque tengan a un familiar o compañero presente. Una Doula puede hacer una gran diferencia.

¿Qué implica el programa de Doulas?

En CCRMC, implica asistir a un entrenamiento de un día y después estar disponible para asistir a las mujeres que deseen o necesiten tener más apoyo para dar a luz. El apoyo más grande viene de la presencia de una mujer fuerte y bien fundada o preparada. Esto puede incluir masaje, palabras de aliento, y asistencia para comunicarse con los doctores y/o enfermeras. En el futuro, nuestra esperanza es expandir el programa para que las Doulas también estén involucradas durante el embarazo y después de él.

¿Por cuanto tiempo necesito estar disponible?

Es un gran compromiso una vez que la llamen para venir al hospital, ya que el tiempo que dura un parto varía de un paciente a otro, y es posible que usted quiera mantenerse en contacto con la familia. Por esto, pedimos que este disponible aproximadamente una o dos veces al mes (más si quiere).

¿Quién puede ser una Doula?

Cualquier mujer que tiene el tiempo y está dispuesta a ofrecer este servicio. No se necesita experiencia médica.



¿Qué hago si estoy interesada?

Deje un mensaje en al 925-370-5595. Le regresaremos la llamada para darle más información, decirle cuando es el próximo entrenamiento y para responder a sus preguntas. .