



Var får jag en doula?

Om du vill ha en doula ta kontakt med Landskapsföreningen Folkhälsan i Nyland tfn (09) 315 55 38, vardagar kl 9-12 eller e-post: malin.vonkoskull@folkhalsan.fi

You can also ask for an English speaking doula.

Teemme yhteistyötä Helsingin Ensikodin doula ryhmän kanssa, joka tarjoaa pääkaupunkiseudun synnyttäjille suomenkielistä doula palvelua. Lisätietoa saa Helsingin Ensikodista puh. (09) 7742 46 23.

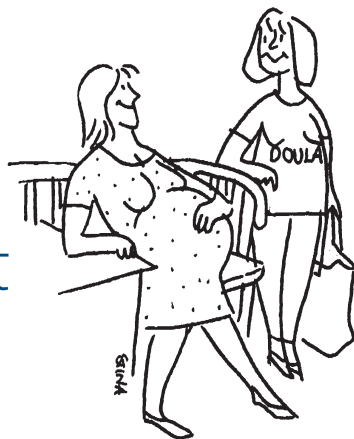


 folkhälsan

Folkhälsans

Doula-verksamhet

Folkhälsans Doula-verksamhet



En doula är en stödperson vid förlossningen. Ordet doula kommer från grekiskan och betyder fritt översatt "kvinna som ger omvårdnad" (jfr eng. mothering the mother). Doulan har inget medicinskt ansvar utan är en medmänniska. Hennes uppgift är att stöda föräldern eller föräldrarna och hjälpa dem till en bra förlossningsupplevelse.

Folkhälsans doulor är stödpersoner som får kontinuerlig utbildning och deltar frivilligt i verksamheten. De är svenskspråkiga, men de flesta kan också finska och många kan engelska. De tar emot uppdrag i Borgå, Ekenäs och Storhelsingfors med omnejd. Doulorna har tystnadsplikt.

Doulan kan ge information om förlossningen, föräldraskapet och sjukhusvärlden. Doulan kan sägas vara en guide och en tolk i en främmande miljö.

Vad gör en doula?

Doulans stöd till familjerna beror på familjens behov. Doulan stöder den blivande mamman eller familjen vid själva förlossningen men också i förberedelserna inför förlossningen och det kommande föräldraskapet. Under graviditeten träffar doulan den blivande mamman (och pappan) åtminstone en gång. Intensiteten i kontakten varierar beroende på familjens behov. Doulan kan vara med på förlossnings- och familjeförberedelsekurserna och till exempel hjälpa till med att förbereda hemmet för den kommande baby.

Doulan är en medvandrare som försöker lyfta fram mammans egna resurser och potential. Hon har en stark tilltro till mammans egen förmåga att föda och vet att en positiv förlossningsupplevelse är av största betydelse. Doulans viktigaste uppgift under förlossningen är att vara närvarande. Doulan uppmuntrar mamman/familjen till att orka och delar känslor och upplevelser. Konkret kan det vara fråga om att massera, torka pannan eller hämta dricka.

Efter förlossningen träffas doulan och mamman/familjen åtminstone en gång. Avsikten är att tillsammans gå igenom förlossningen.

Vem har nytta av en doula?

Alla som väntar barn och tycker att de vill ha en trygg och erfaren kvinna som stödperson vid förlossningen kan ha nytta av en doula.

Vad kostar en doula?

Folkhälsan uppbar en avgift på 40 € av de mammor/familjer som valt att ha en doula med under förlossningen. Avgiften upp bärs för att täcka doulans resekostnader till och från förlossningssjukhuset.