



En DOULA stöttar dig under hela förlossningen.

En DOULA hjälper dig att bearbeta och hantera känslorna och att fokusera på det positiva- hela vägen.

En DOULA kan vara ett alternativ eller ett komplement till den du valt att ha med dig.

Som blivande förälder kanske du känner dig kanske osäker och obekvämt men känner att du vill/måste vara där.

En närvarande DOULA hjälper dig att våga vara aktiv och din kvinna behöver inte känna sig sviken efteråt.

En DOULA är erfaren och tränad i att stötta under en känslös och utsatt period i livet. Vi lägger inte in egna värderingar utan stöttar utifrån dina val och önskemål, oavsett vilka de är.

Vi är till för **DIG** på dina villkor.

HUR VILL DU FÖDA?

Välkommen att kontakta oss- vi finns i stort sett hela landet.

www.doula.nu



ODIS är en ideell förening som skapades 1999 i ett försök att föra samman olika kategorier inom förlossningsvården som doulor, barnmorskor, amningshjälpare och obstetriker. Vår intention är att vara en organisation tillägnad den födande kvinnan och hennes närmaste under tiden runt graviditet och förlossning. ODIS mål är:

- ◇ att skapa ett nätverk som kan samla och sprida information, stöd och utbildning.
- ◇ Att etablera en praxis för doulor samt ge dem tillgång till nödvändiga kunskaper och information.
- ◇ Att hjälpa den födande kvinnan att hitta professionell hjälp som doulor, förlossningspedagoger och barnmorskor.

På vår hemsida www.doula.nu kan du hitta mer information. Där finns också en lista på tillgängliga doulor i olika delar av landet som alla är medlemmar i ODIS.

www.doula.nu



**Att föda med
doula**

Varje förlossning är unik, hur vill du föda?

Vad är en doula?

Ordet doula kommer från grekiskan och betyder fritt översatt "kvinna som ger omvårdnad".

Att kvinnor med erfarenhet av barnafödande hjälper andra kvinnor som föder barn är en urgammal företeelse. I nästan alla tidsepoker och kulturer har det varit så här. Mycket länge var det självklart att andra kvinnor, förutom barnmorskan, skulle samlas runt den födande kvinnan - för att dela med sig av sin erfarenhet, sin styrka, sitt lugn och sina praktiska kunskaper. Att föda med stöd av en doula är ett sätt att återknyta till denna urgamla kvinnotradition.

En doula är en kvinna som själv har fött barn och har erfarenhet av förlossningar och är tränad i att ge stöd och information till den födande kvinnan och hennes närmaste under graviditet, förlossning och den första tiden efteråt.

En doula har inget medicinskt ansvar, ger inga medicinska råd och hennes roll är tydligt avgränsad i förhållande till personalen på förlossningsavdelningen.



Positiv förlossningsupplevelse

Doulan har en stark tilltro till kvinnans egen förmåga att föda. Hon vet att en positiv förlossningsupplevelse är av största betydelse, inte bara för barn och föräldrar utan också för samhället i stort. Om förlossningsupplevelsen blir positiv eller ej beror inte så mycket på var man föder, hur lång tid förlossningen tar eller hur mycket smärtlindring man använder. Det beror i stället på vilket stöd man får, om man upplever att man blir sedd och respekterad och på hur trygg man känner sig i förlossningssituationen.

Alla blivande föräldrar har rätt att under förlossningen behandlas med värme och respekt. Detta är förutsättningar för en god start på föräldraskapet. Doulans mål är att bidra till en förlossningsupplevelse som föräldrarna kan minnas med glädje.

Kontinuitet

Doulans främsta tillgångar och hjälp i hennes roll är, hennes lugn och erfarenhet, hennes händer och röst samt hennes lyhördhet och ständiga närvaro. En doula finns till bara för föräldrarna - hela tiden, hur lång tid förlossningen än tar.

Doulan och Partnern

Doulan är inte i stället för partnern, utan till för att ge stöd åt både mamman och partnern under födseln. Många partners märker att doulans närvaro tar bort en del av pressen som ligger på denne som ensam partner vilket gör att han/hon då kan slappna av och därigenom orka vara ett bättre stöd åt mamman.

Partnern är oersättlig med sin kärlek till kvinnan och barnet men saknar den erfarenhet av förlossningar som doulan har. Detta gör doulan till ett utmärkt komplement i ett lag vars främsta uppgift är att stötta kvinnan.

Hur går det till?

Doulan och de blivande föräldrarna träffas innan förlossningen och pratar igenom förlossningen och vad som förväntas av doulan. Doulan har sen "jour" från ca två veckor innan beräknat förlossningsdatum. När det sätter igång ringer föräldrarna doulan och hon är sen med tills bebisen är född. Efter en tid brukar man ses igen för att pratat igenom förlossningen.