



Doulaberättelser

Familjers och stödpersoners upplevelser av att vänta och föda barn

Malin von Koskull & Eva-Maria Nystén (red.)

Doulaberättelser



Familjers och stödpersoners upplevelser av att vänta och föda barn

Malin von Koskull & Eva-Maria Nystén (red.)



INLEDNING

Det här är en liten bok med samlade berättelser om hur det kan vara att vänta och föda barn med hjälp av en frivillig stödperson, en doula. Här kan du läsa små berättelser om stora känslor och minnen som berör. De personliga berättelserna är skrivna av mammor och pappor och av doulor och barnmorskor.

Alla berättelser är berättade direkt ur hjärtat utan några särskilda krav eller direktiv. Därför är de också väldigt olika. Här finns flera historier från förlossningar men också reflektioner kring hur stödrelationerna har upplevts. En del har inte bara delat med sig av sina upplevelser utan också generöst lånat ut foton från det privata albumet.

Jag är innerligt tacksam för att ni varit så många som har velat dela med er av era erfarenheter. Meningen med den här boken är att beskriva vad allt en doula relation kan innebära. Det är svårt att beskriva vad en doula är och gör med bara några ord. Det kan vara fråga om så mycket och ändå är det ingenting mystiskt eller besynnerligt med det. Kvinnor har i årtusenden ställt upp och stöttat och uppmuntrat föderskor genom att finnas till hands då hon och hennes familj behövt det. Tack vare skribenterna ger

Bilden. Malin von Koskull var med och startade doulaverksamheten på Folkhälsan 2004.



den här boken en mycket rikare bild av vad allt doula relationer kan innebära och betyda för olika människor.

Förutom att den här boken ger dig en inblick i hur det kan vara att vänta och föda med en doula hoppas jag också att bokens berättelser kan uppmuntra dig att ta kontakt. Antingen för att du önskar komma i kontakt med en doula eller för att du själv skulle vilja fungera som en. Kontaktuppgifterna till Folkhälsans doulaverksamhet hittar du längst bak i boken.

Den här boken tillägnar jag alla modiga, lyhörda och oändligt varmhjärtade kvinnor som fungerat som doulor sedan verksamheten startade på Folkhälsan 2004.

Malin von Koskull
doulakoordinator på Folkhälsan

INNEHÅLL

4 Inledning – *Malin von Koskull*

5 Innehåll

6 Vad är en doula?

KAPITEL 1

Att vara doula – att finnas till hands och dela upplevelser

7 [Att vara doula med Folkhälsan – *Birgitta Langenskiöld*

9 [En doulas varma tankar – *Sussi Hindsberg*

10 [Doulaförhållandet som utvecklades till vänskap
– *Malin Stagnäs*

11 [Tack till min doula – *Lotta Berg*

12 Härliga kvinnor – *Linda Andberg*

KAPITEL 2

Att föda tillsammans med en doula

14 [Lyckat att föda med doula – *Malin Hollmén*

16 [Anteckningar från Mikaelas förlossning – *Johanna Lilius*

18 Då Elwira kom till världen – *Johan Aspelin*

19 I expressfart – *Nicola Lindertz*

20 [En lång historia kort – *Liisa Ojasti*

22 [Liisas förlossning – beskriven av doulan *Johanna Lilius*

24 [Min förlossning – *Michaela Lönnblad*

25 [Michaelas förlossning ur doulans perspektiv
– *Birgitta Langenskiöld*

28 Meddelanden skickade av doulor

29 När Noemi föddes – *Andreas Laurent*

30 Benjamin föds – *Belinda Ehrnrooth*

KAPITEL 3

Att ha en doula – en alldeles speciell relation

32 [Min erfarenhet av en doula – *Anna Tikum*

33 [Ronya – *Sussi Hindsberg*

34 Ett kvinnoöde – *Nicola Lindertz*

36 [Mamma och doula – *Petra Turja*

38 [Bästa Lillisen – *Malin von Koskull*

40 [Doulan som blev barnmorska – *Johanna Sarlio-Nieminen*

41 Doulagruppen – en oas av hjälpande kvinnor – *Carita Frants*

42 Doulaloggan – *Pia Lehtinen*

43 Klotterplank – Doulornas tankar

44 Ta kontakt



VAD ÄR EN DOULA?

Ordet doula kommer från grekiskan och betyder fritt översatt ”kvinna som ger omvårdnad”. I antikens Grekland var doulan den tjänarinna som tog hand om förlossningen och som hjälpte till med att sköta barnen. I dag används begreppet doula runtom i världen för en medmänniska som ställer upp och stöder mamman eller familjen före, under och kort efter förlossningen.

Det finns doulor som fungerar på ideell basis och doulor som tar betalt för sina tjänster. Folkhälsans doulor är volontärer och får inte betalt. Om en doula deltar vid förlossningen uppbär Folkhälsan en avgift (40 euro år 2013) för att täcka doulans resekostnader till och från sjukhuset.

Folkhälsan inledde sin doulaverksamhet år 2004 i Nyland, år 2008 i Österbotten och 2013 i Åboland. År 2013 hade grupperna tillsammans ca 70 doulor och de mötte cirka 50 familjer varje år. Doulorna får kontinuerlig utbildning genom att delta i de månatliga doula-träffarna. Doulorna är svenskspråkiga men de flesta kan också finska och engelska.

Vad gör en doula?

Doulans uppgift är att uppmuntra och stöda den väntande mamman och hennes närmaste till en förlossning som hon upplever som meningsfull. Doulan kan finnas till hands genom att lyssna, dela känslor och funderingar samt uppmuntra och inge trygghet, både under

graviditeten och förlossningen och då babyn är född. Alla doulor har avgett tystnadslofte. Förutom det emotionella stödet kan mamman eller hennes närmaste också vara i behov av att veta mera om hur en förlossning går till, vad föräldraskap kan innebära eller hur sjukhusrutinerna går till. I samband med förlossningen kan doulan vara till konkret hjälp genom att t.ex. ge massage eller avslappnande beröring, något att dricka eller kalla på personalen om det behövs. Då mamman har någon av sina nära med sig, vanligtvis babyns pappa, försöker doulan hjälpa honom att vara delaktig på det sätt som familjen önskat.

Vad gör en doula inte?

Doulan är inte en terapeut, har inte ett medicinskt ansvar och kan inte fungera som ett substitut för professionell sjukhuspersonal. Hon ställer inga diagnoser och gör inga ingrepp. Hon överför inte heller sina egna övertygelser eller värderingar och försöker inte fatta beslut för mamman eller familjen.

Vem kan be om en doula?

Doulan finns till för alla som väntar barn och tycker att de vill ha en trygg och erfaren kvinna som stödperson. Man behöver inte vänta barn ensam eller vara speciellt ängslig inför förlossningen för att få en doula. Av dem som bett om en doula är det många som har en partner som inte vill eller kan delta i förlossningen. Det kan också handla om personer som har tidigare förlossningsupplevelser som inte varit tillfredsställande eller som önskar sig ett extra stöd inför den nya situationen för att känna sig säkrare.

De mammor eller familjer som har valt att ha sin stödperson med vid förlossningen har speciellt tackat doulan för att hon har funnits där för dem hela tiden och att det har varit tillåtet att också vara helt tyst. Många har också uppgett att samtalen före förlossningen har fått dem att känna sig lugnare och bättre till mods och att förlossningen sedan upplevdes som smidigare och positivare än vad de hade vågat hoppas på.

KAPITEL 1 *Att vara doula – att finnas till hands och dela upplevelser*

ATT VARA DOULA MED FOLKHÄLSAN

Att vara doula i Folkhälsans frivilligverksamhet innebär för mig att göra det jag älskar: att stödja gravida kvinnor genom att närvara vid förlossningen och under den första tiden med baby. Det ger mig en stor lyckokänsla samt glädje och energi.

Doulaträffarna, som äger rum en gång i månaden, har gett mig en gemenskap och kontinuitet, först under studietiden och också nu när jag själv är småbarnsmamma.

Det är oftast ungefär tio stycken aktiva doulor på våra möten, inte alltid samma personer för det finns cirka 30 personer i vår doulagrupp i Nyland. Varje möte har ett tema, så att doulorna skall lära sig mera eller fördjupa sina kunskaper för att kunna ge mammor och familjer ett gott stöd. Vi har till exempel haft följande teman: kommunikation och tidig växelverkan, krishantering, barnskyddsarbete, den naturliga förlossningen och amning. Vi får ta del av föreläsningar från olika yrkesområden som en naturlig del i vår kunskapssträvan. Vid varje möte går vi igenom pågående uppdrag. Detta så att doulorna kan ge det bästa möjliga stödet åt mamman och familjerna. De nya uppdragen ges åt den doula som har störst möjlighet att kunna närvara vid själva förlossningen och som har tid att inleda ett stödförhållande.

Vi kan tala om allt från förlossningsförberedelse till något helt annat, till exempel hur situationen på arbetet upplevs.

I slutet av året presenteras årets statistik med hur många uppdrag doulaverksamheten haft, ifall doulan varit närvarande vid förlossningen samt feedbacken mamman har gett.

Efter sex års verksamhet har vissa traditioner och rutinerna uppstått och de ger en trygg grund och fina, klara riktlinjer. Samtidigt finns det i framtiden utrymme för nya inspirerande temaoområden och föreläsningar.

Att vara doula åt en mamma

För mig handlar doulaskapet främst om att stödja mamman i det hon upplever just nu, med andra ord följs man åt en bit på livets väg. Vi kan tala om allt från förlossningsförberedelse till något helt annat, till exempel hur situationen på arbetet upplevs.

Varje doulauppdrag är individuellt. Det rekommenderas att doulan träffar mamman minst en till två gånger före förlossningen, för att sedan närvara vid förlossningen om så önskas av mamman och familjen. Avslutningsvis träffas vi en gång efter för-

lossningen och diskuterar upplevelsen av barnets födelse och följer med amningen samt besvarar frågor eller diskuterar något specifikt som mamman just då funderar på. Doulan kan även följa med den gravida mamman på ultraljudskontroll, på besök till förlossningsavdelningen, på yogakurs med mera.

Doulan ger utrymme för mamman att vara sig själv med de funderingar hon har i den aktuella situationen. Doulan påminner om och tydliggör mammans önskemål under graviditeten, för-





lossningen och den första tiden med babyn. Föräldrarna uppskattar att ha en doula som bryr sig om dem och som de kan samtala med. Doulan blir en kontinuitet i en tid då så mycket förändras i mammas och familjens liv.

För mig som doula handlar det ofta om att se mammas potential och belysa den för henne så att hon vågar tro på sig själv. Jag tänker igenom de målsättningar och planer hon har för sig och sin familj. Som doula önskar jag ge utrymme för mamman och familjen att stanna upp och reflektera.

I varje doulauppdrag lär jag mig något nytt. Efter att ha varit doula under många år har jag nu en större tillit till att allt ordnar sig tidsmässigt så att doulan kan vara med vid förlossningen trots att det frivilliga doulaarbetet inte är något som doulorna gör som heltidsarbete. Det är så fint att se familjen växa och utvecklas och bli stärkta i deras naturliga roll. På förlossnings-sjukhusen uppskattas doulans insats av vårdpersonalen. Det är glädjande!

Att ha en doula

Då vårt förstfödda barn skulle födas hade vi flera doulor som stöd, men tyvärr endast som reservplan om något skulle gå på tok, d.v.s. om pappans närvaro skulle vara förhindrad. För det jag inte tänkte på då var att doulan innebär ett annorlunda och mångsidigare stöd som inte ersätter pappans roll.

År 2009 föddes vår son hemma som planerat och den här gången var det självklart att både doulan och pappan skulle vara med. Under graviditeten hade doulan också en aktiv roll liksom sen under förlossningen. Tack vare träffarna under graviditeten

Till vänster. **Birgitta Langenskiöld** är doula och barnmorska och studerar vårdvetenskap vid Åbo Akademi.

I mitten. Extra god mat på doulaträffen. Doulorna Linda Andberg och Birgitta Langenskiöld bjuder på ekologisk soppa och hembakt bröd.

Till höger. Mamman beundrar sin nyfödde son timmarna efter hemförlossningen.

Som doula önskar jag ge utrymme för mamman och familjen att stanna upp och reflektera.

I varje doulauppdrag lär jag mig något nytt.

byggde vi upp en nära relation och kunde lära oss de avslappningsmetoder som jag skulle använda i förlossningen. Doulan tog ytterligare initiativ för stöd i form av en massageteknik som trycker ihop höfterna från båda sidorna och förankrar kroppen här och nu. Den här tekniken var till enorm hjälp under förlossningens mest intensiva sista skede. Doulan gav mig det där extra utrymme i form av stöd av någon, som var utanför familjen, där gemenskapen som skapades ändå var äkta och väldigt nära.

Att vara doula och att få ha en doula har för mig inneburit många fina minnen som jag tacksamt bär med mig på livets resa.

Birgitta Langenskiöld

En doulas varma tankar

Jag minns det som om det var i går när du frågade mig om jag vill vara din och er doula. Det kändes djupt i mitt hjärta, som en varm beröring av min själ. Med iver och ödmjukhet följde jag med din graviditet. Försökte stöda och uppmuntra dig så gott jag kunde. Du var så säker och stark, övertygad om att kunna få uppleva din drömförlossning. Väl förberedd för den stora dagen. Du hade så stort stöd i din underbara man. Vad jag beundrade er båda. Jag fick ge dig taktil stimulering många gånger under graviditeten och det var värdefullt för oss båda. Vi kom varandra nära. Vi kom överens om att använda beröring så mycket som möjligt under förlossningen.

Du ringde mig tidigt på påsöndagsmorgonen och sade att förlossningen är i gång. Jag hade en så varm känsla inom mig när jag åkte i väg. Tänk att få vara med om detta livets under. Allt var så fint, naturligt och förlossningen så vacker! Hela rummet andades ro och harmoni! Just så skall det vara. Stunden var kommen och er underbara lille son föddes. Tack Gud för detta barn och Ditt beskydd så att allt gick väl. Sakta började jag söka mig hemåt med ett oxytocinrus inom mig. Det var så mäktigt, som att gå på moln. Jag är ödmjukt tacksam att jag fått vara med om detta. Ett ljuvligt minne för livet. Tänk att jag fick dela denna unika upplevelse mer er. Er drömförlossning blev just som ni önskat. Lilla Tobias fick komma till världen i sitt eget hem!

Min första hemförlossning. Vad är lycka om inte detta!

Sussi Hindsberg



Bilden. **Sussi Hindsberg** är doula och jordbrukare, beröringspedagog och barnskötare.

*Du var så säker och stark,
övertygad om att kunna få
uppleva din drömförlossning.
Väl förberedd för den stora
dagen.*



DOULAFÖRHÅLLANDET SOM UTVECKLADES TILL VÄNSKAP

När Ilse Stenius fick höra att Folkhälsan skulle starta doulaverksamhet nappade hon genast på det. Nu skulle hon få syssla med det hon hade velat göra ända sedan hon var liten, men utan att ha ansvaret som en barnmorska. Ilse är utbildad barnmorska men har arbetat med annat.

– Varje nytt liv är ett under. Oberoende av om familjen har barn från tidigare eller inte, innebär varje barn en ny familjekonstellation. Att få vara med i det skeendet och den utvecklingen är fantastiskt, tycker Ilse.

Förutom att Ilse har fått syssla med det som hon har velat göra ända sedan barnsben, har doulagruppen haft en annan viktig betydelse för henne. Ilse har utfört sitt arbete så gott som helt på finska och därför har gruppen fungerat som ett svenskt vardagsrum för henne.

– Att få tala ren och skär finlandssvenska med likasinnade människor har betytt mycket för mig, säger Ilse. Doulans viktigaste uppgift, enligt Ilse, är att vara en medmänniska som finns till för mamman som är gravid eller föder. Det är viktigt att lyssna på vad mamman vill, oberoende av om det innebär att hålla henne i handen, tala med henne eller lämna henne ifred. Under förlossningen skall doulan vara den som hör den lilla viskningen och som

tror på det som mamman säger. Det är viktigt att mamman känner sig sedd, hörd och respekterad.

För familjen är en doula en utomstående person som inte är en del av rådgivningssystemet. Familjen vet att doulan har avgett tystnadslofte och att hon arbetar frivilligt. För träffarna väljer man tillsammans tid och plats och diskussionen utgår ifrån mammans behov. En doula skall inte undervisa mamman eller tvinga på henne sina egna tankar och idéer. I stället skall man bekräfta mammans situation och hjälpa henne vidare. – Vi kommer ingenstans med att höja ett pekfinger. Om mamman har frågor om t.ex. saltig mat diskuterar vi varför det inte är bra att äta mycket salt, men en doula säger inte "Du får inte äta chips", säger Ilse.

Ett doulaförhållande är annorlunda än ett vänskapsförhållande.

– Man ger av sig själv och sin personlighet, men samtidigt finns distansen. Det är snudd på vänskap, konstaterar Ilse. Ett doulaförhållande har alltid en början och ett slut. Man träffar mamman ett par gånger före beräknad tid samt några gånger efter förlossningen om det behövs. Ifall mamman fortfarande är i behov av stöd, hjälper doulan henne att hitta den hjälp hon behöver. Efter det avslutar man stödförhållandet tillsammans och efter det har man oftast inte kontakt med varandra.

Man ger av sig själv och sin personlighet, men samtidigt finns distansen. Det är snudd på vänskap.

– Mamman står inte i evig tacksamhetsskuld till doulan och man behöver inte t.ex. skicka julkort till doulan varenda jul, menar Ilse.



Till vänster. Ilse Stenius är doula och barnmorska.

I mitten. Det första familjeporträttet, mamma, pappa och lilla Simon Berg.

Till höger. Efter kejsarsnittet fick Simon snart ligga vid mammas bröst.

Ibland kan det dock gå annorlunda och stödförhållandet utvecklas till en annan typ av relation, nämligen vänskap. Ilse's första doulauppdrag var speciellt på så vis att deras förhållande utvecklades till vänskap. De fortsatte att ha kontakt med varandra efter att stödförhållandet var avslutat och de har kunnat vara ett stort stöd för varandra i svåra livssituationer.

En doula utgör inte bara ett stöd för mamman utan kan utgöra ett stöd för hela familjen. Ilse's första doulauppdrag var speciellt också på så vis att hon fick större möjligheter att stöda pappan under förlossningen i och med att barnet förlöstes med ett planerat kejsarsnitt. Familjen hade bett om en doula då pappan inte talade finska och Ilse kunde småprata med honom under tiden modern förbereddes för kejsarsnittet och efteråt hjälpa honom att få kontakt med barnet.

– Många pappor uppskattar väldigt mycket att någon säger åt dem att det är tillåtet att öppna knytet, räkna barnets tår och lägga barnet mot sitt bröst. Det är många som är lite tafatta och samtidigt så tagna av situationen, säger Ilse.

Doulan Ilse Stenius intervjuades av Malin Stagnäs

Tack till min doula

Jag kontaktade Folkhälsan för att få en doula i och med att jag var väldigt orolig över min graviditet. Jag hade förlorat ett barn i graviditetsvecka 18. Dessutom var det blivande barnets far svensk, och jag tänkte att det kunde vara skönt att ha en svenskspråkig stödperson.

Ilse svarade under graviditeten på en massa dumma frågor samt stod för ett otroligt stort stöd. Jag var väldigt orolig och stressad under graviditeten.

Det var jätteskönt att veta att Ilse var med min son genast efter förlossningen, tillsammans med barnets far. Jag hade inte möjlighet att träffa barnet många minuter efter födseln, eftersom jag genomgick kejsarsnitt.

Under graviditeten ställde jag också en massa frågor som någon annan kanske hade ställt sin mamma. Jag kunde också kontakta Ilse efter födseln och fråga om praktiska saker, mycket sådant som jag inte hade någon aning om.

Jag är otroligt tacksam för stödet jag fick av Ilse.

Lotta Berg



HÄRLIGA KVINNOR

I världen finns härliga kvinnor som tycker att det är fantastiskt att få finnas vid en annan kvinnas sida då hon föder barn. De har förstått hur viktigt det är med stöd och trygghet i födandet. De vet att de kan vara med och göra denna skillnad.

Världen är samtidigt full av kvinnor som känner oro, rädsla och otrygghet inför att föda. De som fruktar det okända, det kroppsliga och mystiska i födandet. Och de som tidigare fött och upplevt det som traumatiskt. Smärtan kan ha upplevts övermäktig. Ensamhet och kontrollförlust, oförmåga att hantera alla känslor eller brist på god omvårdnad kan få kvinnor att fasa inför att behöva föda igen.

Vi vet att kontinuerligt stöd är en nyckelfaktor som kan påverka kvinnors upplevelse av att föda barn, och att det kan skydda mot att behöva uppleva födandet som traumatiskt. En doula har tid att ge detta kontinuerliga stöd. På många förlossningsavdelningar har man som barnmorska inte alltid denna möjlighet.

Skillnaden mellan att ha hört en mamma beskriva en förvirrande och kaotisk känsla från en tidigare förlossning till att hon i en annan förlossning hela tiden visste vad hon behövde är helt magiskt! Tack vare hennes beslutsamhet att skapa sig en annan

upplevelse, som hon hela tiden visste var möjlig, skapade hon den förlossning hon behövde. Hon tog eget ansvar och såg till att hon denna gång hade med sig allt det hon behövde. Stöd och verktyg.

Att föda är en kraftfull men ändå känslig process. Ibland krävs det så lite för att störa den. I stället för att peka ut kvinnor som värksvaga i den utsträckning som i dag görs kan man ställa frågan vad det är som stör den förlossningen i den grad att verkarna inte gör det jobb de förväntas?

Jag tror att trygghet, eller brist på trygghet, kan vara en nyckelfaktor. För mycket risktänkande inom förlossningsvården skrämmar kvinnor och gör det svårt att känna trygghet och tillit då de föder. Rutiner som fokuserar på att leta avvikelser och farligheter signalerar fara och får kvinnan att på något plan uppleva födandet som hotfullt och skrämmande.

Min önskan, mitt mål och det jag försöker göra syftar till att dessa delar inte glöms bort i en numera väldigt medikaliserad förlossningsvård. Om man en gång sett de positiva effekterna det ger när man skapar trygghet i födandet, går det inte att bortse från dess

betydelse. Sedan kan insatserna se olika ut. För en kvinna kan det vara tryggt att få mycket information om allt i förloppet, medan en annan är tryggare om hon bara informeras om det allra viktigaste. En kvinna upplever störst trygghet hemma, medan en annan tycker att sjukhuset är en plats som inger trygghet.



Till vänster. **Linda Andberg** är doula och barnmorska.

Andra från vänster. Stunderna efter förlossningen. Vi njuter tillsammans.

Tredje från vänster. Den första mysstunden med pappa.

Till höger. Det är varmt och skönt på pappas mage.

Under alla de år jag jobbat med och mött födande kvinnor, som barnmorska och som doula, har det varit som en process. Jag har funderat på hur jag balanserar mitt stöd, min uppmuntran och min förmåga att inspirera henne och få henne att vilja, orka och vara i födande med respekten för hennes gränser, förmågor och integritet. Just när det gäller smärta och hantering av den och de känslor smärtan kan väcka i födandet. Kanske väcks under födandet även andra saker, minnen som finns i kroppen, minnen av vår egen födelse och barndom, behov vi haft som kanske inte blivit mötta, traumatiska livshändelser. Men också så mycket kraft, oanad styrka, envishet och närvaro i nuet. Det finns inget som är som födandet! Så otroligt verkligt, på riktigt, här och nu. De finns så mycket engagemang, närvaro och personlig förberedelse. Kärlek föder kärlek och öppnar hjärtan för tillit!

Vad spännande det är att ha privilegiet av ett jobb som är så här stimulerande och som man aldrig kommer att bli fullärd i. En födande kvinna är magi.

Linda Andberg

Det finns inget som är som födandet! Så otroligt verkligt, på riktigt, här och nu.



KAPITEL 2 Att föda tillsammans med en doula

LYCKAT ATT FÖDA MED DOULA

I mars 2011 fick Mikaela Meurman uppleva en av de finaste, men kanske också tyngsta, dagarna i sitt liv. Då föddes hennes första barn, lilla Patricia. Mikaela valde att dela den dagen inte bara med sin man, utan också med en doula.

Mikaelas doula hette Johanna Lilius. Hon började frivilligjobba som en av Folkhälsans doulor efter att själv ha fött sitt tredje barn. För henne är förlossningar så fina upplevelser att hon gärna vill dela dem också med andra familjer.

Johanna träffar alltid den blivande mamman flera gånger redan under graviditeten.

– Under de första träffarna lär vi känna varandra. Senare går vi mera i detalj in på förlossningen och mammans önskemål. Under själva förlossningen gör jag mitt bästa för att förverkliga det som mamman har önskat. Jag kan föra hennes talan i samtal med barnmorskan, prata med mamman, massera henne, hämta något att dricka eller bara vara ett tyst stöd.

Mikaela Meurmans förlossning var den tredje Johanna Lilius var med om som doula. En av deras förberedande träffar höll de på ett kafé i Helsingfors. I kaféet rådde gemytlig trängsel, luften fylldes av ett glatt sorl och doften av rostade kaffebönor. När Mi-

kaela och Johanna slog sig ned med varsin rykande kopp och började prata kunde man inte tro annat än att de är gamla vänner.

– Jag har öppnat mig helt för Johanna. Jag litar på henne, sade Mikaela.

Mikaela ville ha sällskap av en doula för att babyns pappa, musikern Kristian Meurman, reser mycket och ofta jobbar sent om kvällarna. Hon ville inte riskera att vara ensam när det gäller. Dessutom trodde Mikaela att en doula kunde vara ett fint stöd för henne, som helst ville föda utan epiduralbedövning eller smärtstillande medicin.

Söndagen den 13 mars var det dags. Mikaela blev intagen på sjukhuset kvällen innan, eftersom en del av fostervattnet hade gått. Följande morgon tyckte läkaren att det är bäst att sätta i gång förlossningen. Kristian hade kommit hem från en spelning först på efternatten, så Mikaela bestämde att han får sova några

timmar och ringde i stället doulan Johanna Lilius. Johanna dök upp mitt på dagen, när förlossningen hade kommit i gång. Vid 17-tiden kom också Kristian och därefter fanns någon av dem vid Mikaelas sida ända tills babyn föddes kl. 23 samma kväll.

– De turades om att hjälpa mig och båda fick tid att äta och vila mellan varven. Det kändes jättebra. Utan en doula skulle jag inte ha vågat

kräva lika mycket hjälp, jag skulle säkert ha stressat över att Kristian som har sovit dåligt måste massera mig hela tiden, säger Mikaela.

Utan en doula skulle jag inte ha vågat kräva lika mycket hjälp, jag skulle säkert ha stressat över att Kristian som har sovit dåligt måste massera mig hela tiden.



När vi träffades efter förlossningen var Patricia fem veckor. Mikaela kände då att förlossningen som helhet gick fint och enligt hennes önskemål.

Starten, med intagning och igångsättning, var en negativ upplevelse. Mikaela kände sig ensam på sjukhuset och var rädd att igångsättningen skulle leda till ett så häftigt förlopp att hon inte skulle kunna klara sig utan medicinsk hjälp.

Men förlossningen framskred i normal takt trots igångsättningen och stämningen var god nästan hela tiden. Mikaela klarade av värkarna på det sätt hon hade hoppats på: med värmedyna, rätt andning, sång, beröring, lite lustgas och i ett skede sterila kvaddlar. Mot slutet hade hon ett jobbigt skede då illamåendet tog över och hon tappade koncentrationen, men krystningsskedet blev igen en fin upplevelse.

– Under första delen av förlossningen hade jag en underbar barnmorska. Jag är helt säker på att det inte skulle ha gått lika bra utan henne och utan doulan. Att krystningsskedet gick som jag hade önskat mig är helt Johannas förtjänst. Jag kunde inte tala i det skedet, men hon påminde mig om hur jag ville ha det och förde min talan, säger Mikaela.

Också den nyblivna pappan är nöjd över att de hade stöd av en doula under förlossningen.

– För oss var det här första barnet. Johanna har själv fött tre barn och varit doula två gånger. Hennes erfarenhet gjorde att vi inte behövde ringa på klockan hela tiden.

Till vänster. Förtroligt möte. Doulan Johanna och den blivande mamman Mikaela träffades flera gånger under graviditeten. Foto: Hannes Victorzon

I mitten. Nybliven mamma. Mikaela och Kristian säger att Johanna var ett fint stöd för dem båda när lilla Patricia föddes. Foto: Malin Hollmén

Till höger. Nu är jag här! Patricia på pappa Kristians axel. Foto: Malin Hollmén

Jag kunde inte tala i det skedet, men hon påminde mig om hur jag ville ha det och förde min talan.

Kristian upplever också att det var skönt att dela ansvaret med någon och att det fanns en person som tog också hans känslor och tankar i beaktande. Om det bara hade funnits en barnmorska kanske han inte hade vågat störa med sina tankar, funderar han.

Paret talar redan om nästa barn och jag undrar om de tänker ha med sig en doula då också. Mikaelas svar kommer snabbt:

– Absolut!

Familjen Meurmans berättelse är skriven av Malin Hollmén



ANTECKNINGAR FRÅN MIKAELAS FÖRLOSSNING

Lördagen den 12 mars börjar de första ”aktiva” meddelandena komma från Mikaela. Någoting är i gång. Kring ett på natten till söndag textar Mikaela att de skall åka in till Kvinnis (Kvinnokliniken i Helsingfors) för att kolla om fostervattnet gått.

Någon timme senare textar hon att hon skall till avdelning 42. På morgonen får jag ett meddelande att det blir igångsättning och att Mikaela önskar att jag kommer till sjukhuset till klockan 13.



Strax efter 13 är jag på avdelning 42 och då är Mikaela i duschen. Hon har ganska regelbundna sammandragningar, det hör man på den regelbundna sången AUU som strömmar ut ur duschen.



Vid sammandragningarna använder vi en värmekudde mot ryggen som hjälper. Runt 14 görs en inre undersökning och då är Mikaela öppen kring 2 cm. Vi tar kaffe och sätter oss i gungstolen i korridoren, det känns bra. Sen promenerar vi runt. Mikaela börjar tydligt andas vid varje värk och det lättar att då trycka det varma mot hennes rygg. Hon står lätt framböjd. Efter en stund vill hon tillbaka till sängen på alla fyra. Vi hittar en bra ställning så att hon lutar sig mot bollen. Under värkarna kan hon sedan röra på höfterna. Smärtan börjar kännas längre ner och också i magen.



Vid 15.30 ber vi om en ny undersökning och barnmorskan tycker det är OK att ringa ner och fråga om de kan ta emot oss på förlossningsavdelningen. Vi tar värmekuddarna med oss. Just när hissen kommer ner till andra våningen får Mikaela en sammandragning. Tappert tar hon sig ut genom att gå längsmed väggen och samtidigt röra på höfterna.

Vi blir inledda i förlossningssalen och barnmorskan som kommer in efter en liten stund ger ett pålitligt och varmt intryck och Mikaela får förstärkning i hur hon skall andas. Nu får Mikaela luta sig mot en saccosäck, något som inte fanns på avdelning 42 och det märks att det är skönt!



17.15 spräcks hinnorna och vid 17.30 gläder sig barnmorskan över att förlossningen redan kommit så långt. Hon höjer tummen åt oss andra i förlossningsrummet och frågar Mikaela om hon vill slå vad om klockslaget då bebin föds. Hon avslöjar sedan att Mikaela redan är öppen sex centimeter eller sju vid sammandragning. Sen säger hon att Mikaela nu kan få lite ”kummallisia tuntemuksia” (underliga känningar), men att det är helt normalt. Mikaela sätter sig på bollen och käkar choklad och verkar uppfriskad. Hon tycker om att man trycker henne på axlarna och samtidigt lätt rullar henne på bollen under värkarna. När hon står upp vill hon att man trycker henne på höfterna och svagt för höfterna runt. Hon säger att smärtan kommer rakt nerifrån. Mikaela är lättad över att ha Kristian på plats och är nöjd med barnmorskan; ”Ajatella että meillä oli niin hyvä tuuri että saatiin haikaranpesästä kättilö” (“Tänk att vi hade en sådan tur att vi fick en barnmorska från Storkboet”, som är en förlossningsenhet på Barnmorskeinstitutets sjukhus.)



Till vänster. **Johanna Lilius** är doula och doktorand vid Aalto-universitetet.

Andra från vänster. I början av förlossningen kändes det bra att promenera runt.

Tredje från vänster. Mikaela var lättad över att ha Kristian som stöd.

Till höger. Nu är vi tre!

Vi andra i rummet är också fulla av beundran för Mikaela. Mikaela säger att hon fick den förlossningen hon önskade sig.



Vid 18 blir smärtan intensivare och Mikaela går i duschen. Mikaela klarar sig ensam i duschen, önskar sig te. 18.45 frågar jag hur det går och en leende Mikaela svarar "Det är jätteskönt!".

Någon gång vid det här laget tror jag att Mikaela får oxytocin. Nu kommer också frågan "Miks mä teen tätä, miks mä en vaan ota sitä epiduraalia?" (Varför gör jag det här, varför tar jag inte bara den där epiduralen?). Barnmorskan är nöjd. Det tyder på att förlossningen går framåt. Mikaela provar lustgas. Det går bra till en början.



Vid 21 får Mikaela antibiotika och sen blir hon tvungen att lämna bort lustgasen eftersom hon börjar spy. Barnmorskan tar farväl och kramar om oss och påminner Kristian om att han skall be att få bebin hud mot hud när bebin är född, vilket han också (till de något förvånade barnmorskorna) senare gör.



När den nya barnmorskan kommer vid 21.45 har Mikaela mycket ont. Barnmorskan föreslår lustgas, men det är till ingen nytta eftersom Mikaela kastar upp vid

varje värk. Mikaela vilar mot saccosäcken och vi byter duk under munnen. Slutligen ger barnmorskan en spruta mot illamåendet.

Så småningom blir det dags att krysta och Mikaela önskar att jag skall filma det "så att hon får se hur det är". Krystningen går fantastiskt bra på pallen och Mikaela spricker inte det minsta. När bebin är född får Mikaela en puss på pannan av Kristian som säger "kulta mä oon niin ylpeä susta" (älskling jag är så stolt över dig). Vi andra i rummet är också fulla av beundran för Mikaela. Mikaela säger att hon fick den förlossningen hon önskade sig.

Johanna Lilius



DÅ ELWIRA KOM TILL VÄRLDEN

Det kändes väldigt skönt att ha en doula med vid förlossningen. Hon var lika mycket stöd för mig som för min fru.

Trots att det var tredje barnet det var frågan om är förlossningen alltid en större-än-livet-upplevelse som man inte kan jämföra med något annat. Att ha någon med sig i salen som hjälper en att hålla sig lugn, som kan ge vinkar om olika sätt att lindra smärta utan medicin m.m. är en stor lättnad! Jag understöder väldigt varmt denna verksamhet! Tack Heidi!

Johan Aspelin



Uppre. Doulan Heidi Hintermeyer sträcker sig efter en varm rispåse.

I mitten. Heidi ger ryggmassage åt Sandra.

Nere. Lyckliga trebarnsföräldrar Johan och Sandra Aspelin. Elwira föddes 4.3.2011.

I EXPRESSFART

Detta var doulaförhållandet där allt gick i expressfart! Föräldrarna, ett utländskt par som jobbar i Finland, kontaktade doulagruppen i mitten av juni, och det beräknade födelsedatumet var den 30 juni.

Det blev alltså bråttom med att komma överens om en första träff. Mamman och jag möttes på ett kafé strax före midsommar. Mamman såg välmående ut och hade en lugn inställning till förlossningen. Främst ville paret ha en doula för att undvika eventuella språkproblem, de kan båda engelska men inte väldigt mycket finska. Vi talade om hur förlossningar går till i allmänhet i Finland, och vad hon hade att vänta på sjukhuset. De hade tänkt föda på Barnmorskeinstitutet. Hon berättade också att hon hade gått på yoga – vad bra, tänkte jag, då vet hon hur man slappnar av. Vi fick god kontakt under träffen och beslöt att vi skulle träffas efter midsommarhelgen, då skulle pappan också vara med.

Före helgen bytte vi några sms, hon hade inte haft några känningar och mådde bra. På måndagen textade jag henne för att komma överens om nästa träff, och på kvällen kom det svar: på torsdag.

Följande dag, 29.6, satt jag hos frissan med färg i håret då jag fick ett sms av mamman: hon har sammandragningar och har ringt Barnmorskeinstitutet, men inget akut ännu. Jag textade tillbaka: ringer dig så fort jag får färgen ur håret. Men jag hann inte så långt innan pappan ringde: de var på väg till sjukhuset – Kvinnokliniken, eftersom Barnmorskeinstitutet hade fullt. I all hast fick jag ringa till min barnvakt och meddela att nu blir det övertid (vilken tur att hon hade tid!), och så susade jag i väg till Kvinnis.

En stund fick jag vänta i aulan – efteråt berättade föräldrarna om hur de i farten hade tappat bort sig i kvarteret kring Kvinnis. Klockan var nu ungefär fyra på eftermiddagen. Mamman kom in med täta sammandragningar, men pappan och jag stödde henne och då orkade hon gå själv till förlossningsavdelningen och undersökningsrum-

met. Barnmorskan presenterade sig och gjorde en inre undersökning: 10 cm öppen! Snabbt ledde hon paret till en förlossningssal och jag traskade efter med deras väskor.

I förlossningssalen fick mamman hjärtkurvmätaren (CTG) runt magen, och efter att hon själv sagt att det trycker på gav barnmorskan lov att krysta. Mamman jobbade fint, andades bra och kämpade med krystandet. Pappan stödde henne jättebra, gav henne vatten att dricka och masserade henne. Min roll var att hjälpa henne med att andas. Efter ett tag blev barnmorskan lite orolig för babyns bjudning och kallade in både en läkare och två andra barnmorskor. Mamman krystade fortfarande duktigt, halvsittande i sjukhussängen.

Med ens tyckte läkaren att det skulle vara bra att förbereda förlossningsbordet, babyen skulle kanske behöva hjälp av en sugklocka (så kallad sugkopp) för att födas. Barnmorskorna började mixtra med sängen, men det var en ny modell och ingen visste riktigt hur den fungerade. Under tiden krystade mamman fortfarande, och kanske fick hon extra krafter av den stökiga situationen, för plötsligt var babyen där!

Det kändes att barnmorskorna också var lite förvånade över mamman som kommit till sjukhuset i sista stund för att föda fram sin baby.

En liten flicka var det, som lades intill den omtumlade mammans bröst och beundrades av pappan, och av oss andra. Nu var klockan fem på eftermiddagen – det var minsann den snabbaste förlossningen jag har varit med om! Det kändes att barnmorskorna också var lite förvånade över mamman, som utan smärtlindring lugnt hade suttit hemma och yoga-andats genom

sina sammandragningar och kommit till sjukhuset i sista stund för att föda fram sin baby.

Den lilla flickan tittade på oss med stora ögon, och efter att det hade blivit lugnt i rummet och vi lagt henne i en bekvämare ställning började hon suga på mammans bröst. Vi var alla mycket rörda, och efter ett tag insåg jag att den nya familjen behövde få tid på tre man hand, tackade mamman, pappan och babyen för en fin upplevelse och åkte hem. Ute var det en strålande varm sommar dag, en härlig värld för barnet att födas till!

Nicola Lindertz



EN LÅNG HISTORIA KORT

Som förstföderska måste man stå ut med känslan av att inte ha en aning om vad man har framför sig. En del blivande mammor vill absolut inte höra något om förlossningar i förväg medan andra drabbas av en kunskapstörst som inte går att släcka. Självt hörde jag till den senare kategorin.

För att förbereda mig inför den stora prövningen plöjde jag igenom mängder av det som skrivits om graviditeter och förlossningar. Jag lyssnade med stort intresse på andra mammors förlossningsberättelser och besparade mig inte ens de gräsligaste skräckhistorierna.

För att släcka min kunskapstörst (och oro) kontaktade jag även Folkhälsan och bad om att få komma i kontakt med en doula. Detta gjorde jag bara några veckor innan förlossningens beräknade tidpunkt. Min sambo Anders och jag tänkte att det säkert inte skulle skada att få så mycket stöd som möjligt under förlossningen och att ha med sig en person vars uppgift var att peppa och stötta oss lät dessutom ganska lyxigt. Därför bestämde vi oss för att åtminstone träffa en doula trots att vi är ett helt "vanligt" par, som inte hade någon speciell orsak till att anlita extra stöd. Till en början kändes tanken av att ha med sig en vilt främmande person under förlossningen lite

konstig, men så tänkte jag att vi inte heller kände personalen i förlossningssalen. Varför skulle det då vara konstigare med doulan?

Några veckor innan den beräknade dagen träffade jag vår doula Johanna på ett kafé. Det kändes skönt att veta att personen jag talade med verkligen orkade lyssna på alla mina tankar, frågor och rädslor kring att föda barn och bli förälder. Som trebarnsmor och doula visste Johanna en hel del om att föda barn och dessutom verkade hon väldigt lugn och trygg.

Jag var väl lite rädd för att jag under förlossningen skulle känna mig väldigt sårbar och utmattad och det kändes därför livsviktigt att veta att jag då skulle ha starka människor vid min sida. Jag visste att både Anders och Johanna skulle föra min talan även om och när jag själv inte skulle ha krafter att göra det. Innan det var

dags för oss att åka i väg till Kvinnokliniken hann vi träffas ytterligare två gånger och under dessa träffar var även Anders med.

Jag var väl lite rädd för att jag under förlossningen skulle känna mig väldigt sårbar och utmattad och det kändes därför livsviktigt att veta att jag då skulle ha starka människor vid min sida.

Träffarna innan förlossningen bidrog till att vi kände oss mer förberedda och fungerade som en påminnelse om att vi faktiskt snart skulle bli föräldrar. Trots den växande magen slogs jag nämligen ofta av en stark känsla av att det hela var överkligt.

Antagligen trivdes vår dotter väldigt bra i min mage. Den beräknade tiden kom och gick och hon visade inga som helst tecken på att vilja flytta ut ur sin enrummare. En söndag i mars, två veckor efter att vi passerat den beräknade tiden fick jag de första känningarna av att hon snart skulle komma till världen.



Efter några timmar av regelbundna och smärtsamma samman-
dragningar ringde vi Johanna och Kvinnokliniken. Det visade sig
att Johanna redan var på Kvinnokliniken, men att hon var mitt
uppe i ett annat doulauppdrag. Mammans hon var med hade
beräknad tid en månad efter oss, så ingen hade kunnat ana att
vi skulle föda precis samtidigt. Det såg alltså ut som att Anders
och jag skulle få klara av förlossningen på tumanhand. Vi kände
oss trygga och väl förberedda och tänkte att det säkert skulle
gå fint även utan en doula som extra stöd. Vi åkte i väg till Kvin-
nokliniken där vi togs emot av en ung och trevlig barnmorska. Vi
råkade träffa Johanna kort i aulan och hon konstaterade att den
andra mammans förlossning var i full gång. Då den förlossning-
en väl fått ett lyckligt slut, åkte Johanna hem för att vila en stund
medan Anders och jag spenderade natten i förlossningssalen.
På morgonen återvände Johanna till Kvinnokliniken och stödde
och peppade oss sedan ända fram till den underbara stund då
vår dotter kom till världen.

Under förlossningens gång var jag hela tiden övertygad om att
Anders, Johanna och jag gjorde vårt absolut bästa. Utan det fina
och oersättliga stöd och den konkreta hjälp som jag fick av Anders,
Johanna och de flesta barnmorskor, hade förlossningsupplevelsen
blivit helt annorlunda. Nu upplevde jag att förlossningen var det
häftigaste och mest stärkande jag någonsin gått igenom, trots att
det var en väldigt utdragen och smärtsam process. Vi hann av-
verka tre långa nätter, två långa dagar och sex olika barnmorskors
arbetspass innan vår underbara lilla flicka föddes. Helt plötsligt var
allt kämpande över och stunden då vår dotter lades i min famn var
det absolut finaste vi någonsin upplevt.

Liisa Ojasti

Till vänster. Lilla Seidi fotograferad på BB, bara en dag gammal.

I mitten. En fin belöning efter en utdragen förlossning.

Till höger. Liisa Ojasti studerar till klasslärare och inspirerades av sin doula
Johanna till att också själv gå med i doulaverksamheten.

*Nu upplevde jag att
förlossningen var det häftigaste
och mest stärkande jag
någonsin gått igenom.*



*Hon tittar sig nyfiket omkring
och försöker suga på fingrarna
och mammans nattlinne.*

LIISAS FÖRLOSSNING BESKRIVEN AV DOULAN

*Cirka kl. 21.30 söndagen den 13 mars
träffas vi som kortast i vardagsrummet på
Kvinnokliniken. Jag hinner se att Liisa och
Anders har ett ypperligt samarbete och
verkar positivt inställda till det kommande.*



23.30. När jag frågar efter Liisa och Anders på "kontoret" på förlossningsavdelning får jag höra att de är i badet. Barnmorskan Pernilla säger att hon tycker att jag borde åka hem och sova "Jag är inte helt säker på om förlossningen kommit i gång ordentligt ännu". Vi kommer överens om att jag ringer senare igen. Jag ringer igen vid två-tiden och får samma svar, vid klockan sex är svaret fortfarande detsamma, men hon säger att hon skall be Liisa och Anders ringa. När de gör det låter de pigga och berättar att allt är bra med dem och att de försöker vila. Vi kommer överens om att jag åker till sjukhuset ca kl. 8 på måndag morgon.



Kl. 8. Det är mörkt och tyst i förlossningssalen när jag stiger in. Liisa har stundvis hård ischias-aktig ryggsmärta som Anders sköter genom att trycka på vissa punkter i ryggen och genom att trycka på med en värmekudde. Jag undrar om Liisa funderat på sterila kvaddlar som brukar hjälpa mot den typens smärta. Barnmorskan Eija berättar att hon själv brukar be att få kvaddlarna mot sin ryggsmärta. Liisa är inte helt övertygad, men börjar vara ordentligt sjuk och färdig att testa. Tyvärr är sterila kvaddlar inget för Liisa som redan upplever själva sticket som otroligt obehagligt och smärtsamt. Smärtan ökar i styrka och barnmorskan föreslår att Liisa antingen åker hem eller till avdelning 42 där hon kan få bättre smärtlindring och sömnmedicin. Liisa tror inte att

hon skulle klara av smärtan hemma, så det blir avdelning 42. Anders är redan på väg hem för att sova en stund då vi får höra att läkaren bestämt sig för att ta en titt på Liisa i förlossningssalen, bara hon eller han skött något kort ärende någon annanstans.

Anders stannar kvar i förlossningssalen, men någon läkare syns inte till. Klockan går och Liisa blir sjukare och sjukare. Varma vattenpåsar hjälper lite. Liisa orkar inte tala längre utan visar tummen upp då något känns bra. Vi börjar bli smått otåliga och Eija skickar oss upp till 42:an, Liisa sitter i rullstol och har superont. Barnmorskan Leena sticker petidin i Liisa. Det tar bort udden av smärtan och får Liisa att somna. Anders går motvilligt en sväng till kafeterian.



Cirka kl. 13. Liisa vaknar och vi får henne att komma med till kafferummet och äta lite banan. Leena hämtar smärtmedicin som Liisa sväljer. Liisa ber bebin om ursäkt för alla mediciner som hon är tvungen att ta. Tillbaks i rummet slumrar Liisa, Anders på golvet nedanför henne och jag olovligt på sängen bredvid. Jag orkar lyckligtvis stiga upp innan Leena kommer för att ta hjärtkurvan (CTG). Bebin mår bra! Sammandragningarna har ändå så gott som stannat av och jag åker hem medan Liisa och Anders åker upp till kafeterian på en bit mat.

Följande morgon (tisdag) väntar jag hemma på att läkaren skall träffa Liisa och kring 11.30 kommer meddelandet att det blir igångsättning.



Cirka 13.30. Jag är på förlossningsavdelningen, men Liisa och Anders är ännu uppe på 42:an. Liisa tycker inte att det är bråttom med igångsättningen eftersom ryggsmärtan fortfarande är olidlig. Hon är orolig över hur hon skall hantera ryggsmärtorna och sammandragningarna som börjar bli väldigt starka

igen. Liisa tror att hon inte har krafter kvar att föda barnet då den stickande smärtan i ryggen är så svår. Vi övertalar henne att gå och duscha och får sedan höra att det nu finns ett ledigt rum på förlossningsavdelningen. Liisa duschar en stund till och det hjälper så att rullstolen som var planerad för färden ner får stanna kvar på 42:an.



Cirka kl. 15.55 spräcks hinnorna.

Och här tar anteckningarna slut, följande skriver jag ur minnet. Efter att hinnorna spräckts ligger Liisa i sängen och vilar sig så gott det går. Anders stöder med varmt mot ryggen. Liisa får smörgås och saftsoppa att äta.



Cirka kl. 18. Liisa får dropp och oxytocin, först bara en liten dos. Anders och jag försöker locka upp Liisa, i en upprätt ställning, för det sätter fart på värkarna. Anders och jag lockar med ännu fem värkar här, sen byter vi ställning och det funkar bra, Liisa går tappert runt i rummet. Sen sitter hon på gympabollen och lutar sig mot sängen och får en ganska skön ställning så. När oxytocin-halten stiger igen sätter det fart på värkarna som börjar göra rejält ont! Barnmorskan är också inne med oss i något skede och snackar. Hon säger att hon inte velat störa oss tidigare "kun täällä on niin hyvä tunnelma" (när det är så bra stämning här).



Efter 21.30. Vi ringer efter den nya sköterskan som också heter Liisa. Hon visar tydligt medlidande då hon hör hur lite Liisa har sovit och att hon hållit på och fött barn i snart tre dagar i sträck! Hon kollar att Liisa är öppen cirka tre centimeter och Liisa säger att nu måste hon få epidural så att hon kan vila. Barnmorskan tycker att det låter klokt och kallar på anestesiläkaren. Medan anestesiläkaren injicerar epiduralen håller Liisa sig fint på plats. Sen försäkrar han Liisa om att hon inte längre behöver ha ont alls. Efter att läkaren gått ut kommenterar Liisa "Pekka (anestesiläkaren) on paras" och barnmorskan berättar att han faktiskt är den bästa anestesiläkaren på sjukhuset. Liisa konstaterar att epiduralen var det absolut rätta beslutet efter allt hon tappert utstått och vi kan inte annat än hålla med. Efter detta sover vi alla en stund.

Jag tror att jag vaknar av att barnmorskan flyttar undan maten och brickan med dryck. Läkaren kommer för att ta blodprov på bebin och lägga in en ny skalp. Liisa konstaterar att hon inte förstår hur en undersökning som denna skulle ha varit möjlig utan en

epidural. Barnmorskan antar att navelsträngen ligger runt halsen eftersom hjärtljuden sjunker när Liisa har värkar. Först blir Liisa förskräckt, men låter sig sedan övertygas om att det är ganska vanligt. Barnmorskan som ställt sig framför datorn ropar högt att infektionsvärdena är alldeles för höga! Det blir antibiotika på dropp för Liisa, och Liisa får påminna om att hon är allergisk mot flera sorters antibiotika. Bebins blodvärden är lyckligtvis bra!

Läget lugnar sig och vi vilar igen. Då epiduralens verkan börjar avta kallar vi på barnmorskan som ger Liisa en ny dos epidural. Den här gången ger epiduralen Liisa starka darrningar, men hon bryr sig inte att dugg eftersom det inte är något jämfört med vad hon gått igenom. Vi fortsätter slumra.



Efter kl. 2. Liisa konstaterar att det börjar trycka på ordentligt och barnmorskan konstaterar att bebin redan är långt nere och att Liisa är helt öppen. Liisa får försöka börja krysta. Hon krystar fint!

Efter en stund lägger barnmorskan in ännu en dos epidural så att bebin skall få komma riktigt ner. Vi vilar ännu en stund. Sen kommer läkaren med barnmorskan och förklarar att de vill ta hjälp av sugklocka (så kallad sugkopp) p.g.a. att hjärtljuden sågar upp och ned. Sugklockan läggs på plats, Liisa hinner krysta fint några gånger och sedan föds huvudet redan!

Hon vill inte skrika genast så barnmorskan blåser på Henne. Då skriker Hon! Rummet fylls av glädjetårar och hon får ligga på mammas bröst. Pappa får klippa navelsträngen. Hon tittar sig nyfiket omkring och försöker suga på fingrarna och mammas nattlinne. Placantan kommer ut med en lång navelsträng, som legat hela tre varv runt Hennes lilla hals! Barnmorskan säger att hon inte tror att Hon väger mer än 3 kg, högst. Liisa konstaterar att Hon behövde veckorna för att få växa färdigt (baben föddes i vecka 42+1) Slutligen sys Liisa, obehagligt, men Liisa klarar det fint! Läkaren och barnmorskan konstaterar att Hon nog antagligen skulle ha fötts bra också utan sugklocka eftersom Liisa krystade så bra, men att de ville ta hjälp av den för säkerhets skull.

Hon kan vara superstolt över sina duktiga föräldrar! Jag är så glad över att jag fick vara doula åt dem!

Johanna Liljus



MIN FÖRLOSSNING

Efter min första förlossning var önskan om en naturlig förlossning ännu starkare än tidigare. Jag ville vara aktiv och i gång, speciellt ville jag känna hur det är att krysta och följa kroppens egna signaler.

Men eftersom jag hade en förlossning bakom mig visste jag hur svårt det är att inte ta medicin när det gör ofattbart ont och jag visste också att min man har svårt att se mig i grymma smärtor och samtidigt uppmuntra mig till att klara det på egen hand.

Så när jag hörde om doulaverksamheten kände jag att en doula kunde hjälpa mig att få en sådan förlossning jag ville ha. Och det var just så det blev, både tack vare min man och min doula. Min man var den jag kramade hela tiden och doulan den som uppmuntrade och var det extra stödet som behövdes. Utan min man skulle jag inte ha klarat förlossningen, men utan doulan skulle jag inte klarat av att föda utan medicinsk smärtlindring.

Vi hade på förhand träffats med doulan och diskuterat vad jag önskade mig av förlossningen och varför. Sen när sammandragningarna började kontaktade jag doulan och när de började bli mera regelbundna kom hon hem till oss och kunde vara med genast från början. Jag tror att det också var skönt för min man att ha en annan person med i processen genast, så att han inte var ensam och den enda som var "förständig".

På sjukhuset var det skönt att ha ett par extra händer i förlossningssalen, speciellt då barnmorskorna inte är så mycket i salen.

Doulan letade reda på spykopp, tog foton, filmade, masserade benen, sade uppmuntrande ord och påminde om det vi tidigare talat om. Det gjorde att min man kunde vara närvarande för mig på ett helt annat sätt, han behövde inte fokusera på något annat än att hålla mig i handen och krama mig när jag behövde det. Sen när babyn var född så tog hon lite foton och lämnade sedan oss nyblivna tvåbarnsföräldrar att njuta av det nya knyttet.

Min förlossning blev helt som jag hade önskat att den skulle bli och det är nog mycket tack vare att jag hade en doula. Om jag någon gång ännu kommer att föda barn vill jag definitivt ha det extra stödet då också. Det som är extra roligt är att många doulor talar svenska och då kan man fritt prata sitt modersmål under hela förlossningen.

Michaela Lönnblad

Det gjorde att min man kunde vara närvarande för mig på ett helt annat sätt, han behövde inte fokusera på något annat än att hålla mig i handen och krama mig när jag behövde det.



Till vänster. Michaela och hennes man en stund innan förlossningen kommer i gång på allvar.

Till höger.. Förlossningen blev helt som önskat.

MICHAELAS FÖRLOSSNING UR DOULANS PERSPEKTIV

Måndag 2.5 på kvällen tänker jag: "Jag måste verkligen höra om min telefon ringer trots att jag sover gott. Jag provar olika ljudnivåer på signalen och går och lägger mig med telefonen på nära avstånd för att säkert kunna höra den".



Tisdag 3.5 kl. 12.58 får jag följande meddelande: "Hej ville bara meddela i god tid att jag tror att nåt är på gång, så kanske det blir baby inom nån dag. Har ore-gelbundna sammandragningar med 15 mins mellanrum som gör ont i ryggen. Men jag håller dig uppdaterad å meddelar då nåt ändrar. Michaela"

Jag ringer tillbaka och säger att det låter hoppfullt med värk i ryggen i samband med sammandragningarna och att jag gärna kommer fastän förlossningen inte skulle ha börjat helt på riktigt.



Kl. 18.20 ringer Michaela och säger att sammandragningarna kommer med 10 minuters mellanrum i en minut och att hon andas och slappnar av i dem stå-

ende och använder värmedyna. Jag meddelar att jag går på doulamöte men om Michaela vill så kommer jag genast hem till dem. Michaela säger att jag kan komma senare när förlossningen kräver det.

Jag sms:ar Michaela när jag kommit till doulamötet: "Kom ihåg att kommer sammandragningarna att bli längre än en minut och under tio mins frekvens så kan vi lugnt fara in till Kvinnis så att du har kontroll på vägen dit. Jag är ca 7 minuter med bil från Kvinnis om det sen ändå blir bråttom, för med andra barnet och med din fina avslappning går det fortare mot sista skede av förlossningen. Kram och njut av din fina insats! "

Sen dansar jag "förlossningsdans" med fysioterapeuten som har föreläsning för doulaverksamheten i kväll och skickar goda tankar och kraft till Michaela. Jag tänker ringa Michaela 19.20, en timme senare, för att höra hur det går.



Men 19.15 ringer Michaela. Hoppfullt! Hon rör sig hemma och tycker att sammandragningarna känns mera nu. Jag säger att vi antingen kan ses på sjukhuset eller att jag kommer hem till dem och vi ser hur situationen ser ut.





19.35 kommer Mikael lugnt ner och öppnar åt mig. Väl uppe i lägenheten möter jag en lugn och glad Michaela. Sammandragningarna kommer med 10 minuters mellanrum och varar ca 30–45 sekunder och är mer intensiva. Michaela vill hänga framåtlutad mot Mikael. Hon rör sig mycket och är en aktiv föderska. Värmedynan använder hon ännu. Hon provar att vila mellan sammandragning men då känns sammandragningen starkare än tidigare.

Föreslår för Michaela att tänka på ett "mantra" d.v.s. ord som får henne att tänka positivt när sammandragningarna känns som tyngst. Mantran kan hon säga högt för att undvika att de negativa tankarna dominerar.



20.40 föreslår jag att vi ringer till förlossningssjukhuset och hör hur situationen ser ut. Alltid roligare att fara i lugn och ro till förlossningssjukhuset än att åka sen när man är i mer intensivt förlossningsarbete och det blir tyngre väg dit för mamman.

Mikael ringer Kvinnis och där svarar man att det är tillfälligt stängt p.g.a. fullt hus. Har ni kommit överens om att föda här? Lite tråkig feedback och ingen frågar hur Michaela har det för att värdera just hennes situation. De föreslår att vi tar kontakt med Barnmorskeinstitutet. Efter övervägande om vilket sjukhus vi ska välja tycker Michaela att Barnmorskeinstitutet är en god idé, där har de mer tid för henne om hon kommer och föder nu. Vilken god idé: då Mikael ringer dem så är det vänliga och frågar alla relevanta frågor om den aktuella situationen. De välkomnar Michaela. Bra start. Mikael kör hela vägen till Barnmorskeinstitutet och parkerar på stora parkeringsplatsen.

Vi åker hiss upp till fjärde våningens förlossningssal. Där tar barnmorskan rådgivningskortet och Michaela tar emot nästa sammandragning framåt lutad i korridoren. Vi får vänta alla tre i vardagsrummet. Där lutar sig Michaela över soffan och slappnar av.



21.45. Snart får Michaela och Mikael ett eget rum. Rum nr 4. Mysigt och med dämpad belysning. Barnmorskan Kristina blir hennes egen barnmorska. Yttre undersökning görs. Med läges- och viktuppskattning.

Hjärtkurvan (CTG) lämnas på 20-30 minuter. Den är normal och reaktiv. Babyn mår bra. Barnmorskan lämnar oss i fred säger hon.

*Hej och hå hejhå hejhå,
Michaela sjunger De Sju
Dvärgarna-låten under
sammandragningen.*

Michaela hänger fint mot Mikael under sammandragningarna. Mikael uppmuntrar Michaela och säger fina saker som du klarar det här, snart får vi se babyn och mycket mer.



22.30. Barnmorskan gör en inre undersökning och då är det 6 cm och mjuka kanter. Fint arbetar Michaela. Jätteduktigt! Masserar lätt längs armarna på Michaela. Barnmorskan hämtar värmedynan. Bollen ber vi om. Barnmorskan erbjuder gungstolen.



22.45. Michaela sitter på röda bollen och har nattlinne på sig. Gumpar på bollen och gör ljud under sammandragningarna. Det fungerar fint för Michaela och hennes ansikte är avslappnat.

Jag masserar med light touch-stil – fingertoppsmassage på ryggen och upp över axlar och armar (gör detta då och då under förlossningens gång).



22.55. Sammandragningarna blir mer intensiva. Michaela dansar baila baila och sjunger dessa ord. Och det hjälper henne genom sammandragningen, att röra sig rytmiskt.

6–7 minuters mellanrum mellan sammandragningarna. Hej och hå hejhå hejhå, Michaela sjunger De Sju Dvärgarna-låten under sammandragningen. Jag är imponerad av hennes koncentration under sammandragningen.



23.10. Säger att om tre timmar så föder jag. Mikael smeker benen, övre låret och Michaela sitter i gungstolen och tar sammandragningarna.

Fin metod som passar. Mellan sammandragningarna slappnar Michaela riktigt av och i detta skede är hon mer fokuserad inåt. Duktig föderska. Jag påminner Michaela om att när det känns tufft så har hon kommit riktigt nära slutet av förlossningen, så det är ett gott tecken.



23.50. Barnmorskan frågar hur förlossningen känns. Michaela svarar att det inte känns så skönt, men att hon vet att hon klar det. Fin och ärlig kommentar.

Upp och stå igen.



23.55. Michaela spyr 2–3 gånger. Mikael säger uppmuntrande ord. Sammandragningarna blir ytterligare mer intensiva.



0.15. Mikaela säger att hon kan det här. Högt och med bestämd röst. Bra fokus Michaela.



0.20. Sammandragningar klarar jag inte av nu, säger Michaela. Nu vill jag att bebin skall komma. Michaela talar om att hon vill ha pallen.

Barnmorskan gör inre undersökning: cirka 7–8 öppet. Hon föreslår hinnspräckning, men säger att vi också kan avvakta. Så att sammandragningarna på naturlig väg skulle få lite mer fart. Michaela får bestämma hur vi går vidare. Hon säger: Nu vill jag föda, så hinnspräckningen prövar jag. Gör det ont frågar Michaela barnmorskan.

Mikael handleder dig och säger "Titta på mig". Ni tittar på varandra, vilket team work. Ny CTG på barnet och kurvan är fin. Vattnet klart, men har lite blod i.



0.45. Barnmorskan tar fram pallen och gör färdigt enligt dina önskemål. Nu trycker det på mera och du känner det som att sammandragningen inte riktigt släpper. Men sen gör den det. Du vilar fint då du inte har en sammandragning.



1.02. Barnmorskan hjälper dig ner på pallen och berättar vad du ska göra. Mikael sitter bakom dig som stöd. Han uppmuntrar dig. När sammandragningen kommer får du

sätta hakan mot bröstet och trycka på, håll andan genom hela sammandragningen. Just så. Fint går det. Du känner med handen att babyn kommit långt ner.



1.04. Babyns huvud rör sig sakta ner och du trycker på så att huvudet avancerar fint i förlossningskanalen. Barnmorskan håller emot huvudet så att det inte skall födas fram för fort. Du får känna på huvudet igen, denna gång är det nästan helt ute. Fint framme är huvudet. Jag får ringa på klockan – för när barnet föds skall två barnmorskor vara i förlossningssalen. Hon kommer. Då säger Michaela som är skarp att jag ska ta fram kameran och filma nu. Jag blir så imponerad över att Michaela har full koll även på oss som skulle hjälpa henne att komma ihåg.



Cirka 1.13 föds en fin pojke med mörkt hår. Ni får flytta över till sängen. 1.20 föddes moderkakan fram.

Pojken ligger på bröstet. Hostar lite fostervatten och skriker sen med sin fina lilla röst. Hudfärgen blir fort rosa. Pojken Sander har små storkbett kring ögonen.

Barnmorskan kontrollerar: tår OK, fötter OK, rumpa OK, gom OK. K-vitamin ges åt babyn.

Barnmorskan ser en ytlig bristning vid öppningen, som inte blöder, och därför inte behöver sys. Hon sprayar underlivet med lidokain-spray.

Birgitta Langenskiöld

Pojken ligger på bröstet. Hostar lite fostervatten och skriker sen med sin fina lilla röst.



MEDDELANDEN

Här kan du läsa några meddelanden som mammor och doulor skrivit efter en förlossning.

Hej Vänner! Tusen tack för ditt otroligt fina stöd. Det var precis d jag/vi behövde o jag är så tagen o tacksam! T med! Förlossningen kunde inte ha förlöpt bättre. Du e guld värd! Lillen är 3616g och 52 cm o så lugn och fin. Vi ses snart igen. Kramar, P.

Mamma (Petra Turja) per sms 1.10.2010

Jaa- vad kan jag säga. Är hög på livet just nu :) Fått närvara och stöda vid en så vacker förlossning full av kärlek. Är helt rörd! Teamarbete från början till slut och tillit till den egna kroppens förmåga och framför allt lugn. ♥♥♥
En födelsedagsgåva som jag aldrig glömmer :)

Petra Turja på Facebook 1.11.2011

Ville bara meddela att första doulauppdraget gick bra! En liten flicka kom till världen 13.30. När värkarna började gick allt ganska snabbt Jag är helt begestrad av upplevelsen.
H. Jenny

Jenny Wik per sms 1.11.2011

Tack för fotona och tusen tack för allting i går! Vi skulle inte ha klarat det så bra och nästan helt smärtfritt utan dig! Tack Heidi!

Mamma Sandra per sms till sin doula

Hej! Mammans vatten gick i går kväll. Hon har varit på avdelningen över natten. Jag har varit hos henne nu på morgonen och gett akupressur, gua sha och homeopati. Skickat ut henne på promenad. Hoppas på att sammandragningarna ska komma i gång. Annars stimulering med dropp på eftermiddagen. Nu åker jag hem och mata barn, mig själv och vila. Kram av doula Linda
(kommentar: Babyn föddes följande dag tillsammans med mamma, pappa och doula)

Linda Andberg per sms 11.10.2011

Hej på er! Babyn föddes idag och alla mår bra. En liten flicka kom till världen efter bara ett par timmars "förberedelser". Mammans önskemål om att få prova på både badkar och lustgas förverkligades och allt gick väldigt fint. Det var bara spinalbedövningen som hon till slut önskade, som inte sedan hann sättas eftersom babyn bestämde sig för att komma ut med det samma. Jag hann närmast fixa musik, servera dricka, massera ryggen både med och utan dusch och ta foton. Vi hann träffas bara en gång med mamman, andra träffen skulle ha varit idag men den blev lite annorlunda än planerat. Var lite rädd att mamman skulle vara blyg, men det klarades över med att jag bara tog itu med saker och erbjöd mig att massera när det såg ut att behövas.

Ett lätt och skönt uppdrag, än en gång! Ha det så bra!

Johanna Gillberg per e-post 21.9.2009

NÄR NOEMI FÖDDES

Vi hade en doula med oss under förlossningen. Hennes närvaro gjorde att jag kunde koncentrera mig på att hjälpa min fru utan att vara rädd att inte räcka till.

Doulan fanns där för att hjälpa också om jag skulle ha gjort något fel. Jag kände aldrig att hon skulle ha varit i vägen eller att hon skulle ha försökt ta min plats, hon var där för oss båda.

Andreas Laurent

Uppre. Pappa Andreas badar nyfödda Noemi.

I mitten. Noemi tar igen sig efter förlossningen i pappas famn.

Nere. Doulan Ann-Louise och några minuter gamla Noemi. Ann-Louise var närvarande när Noemi kom till världen och fick sig en släng av oxytocin, hon med.



BENJAMIN FÖDS

*Är i kontakt med Afi under morgon-
natten fredag-lördag. Hon har åkt in till
Kvinnokliniken för kontroll av blödning.
Det beräknade datumet har passerat.
Afi är lugn, men ivrig och tills vidare
bestämmer hon sig för att försöka slappna
av och för att försöka vila sig efter den
borttappade nattsömn.*

Under dagen håller vi kontakt per telefon och sms. Tillsammans bestäms det under läkargranskningen att sätta i gång förlossningen. Tills vidare är känningarna ganska svaga och oregelbundna.



Vid 21-tiden låter Afis röst annorlunda när vi rings. Hon har blivit flyttad till förlossningsavdelningen och tar andningen till hjälp, berättar hon. Nu bestämmer vi tillsammans att det är bra för mig att starta mot sjukhuset. Jag är på landet och samlar ihop mina grejer och anländer till sjukhuset kl. 22.30.

Då sitter Afi i gungstolen och andas lugnt och avslappnat igenom sammandragningarna. Vi pratar lite och är ivriga att "arbeta" är i gång och funderar hur nära Afi är att äntligen få hålla sin bebi i famnen. Jag masserar hennes fötter som är hårda, svullna och vätskefyllda. Jag smörjer in dem, ger lite akupressur och virar in fötterna i svala, fuktiga handdukar.



Cirka kl. 22.30 provar Afi att röra på sig, känner efter hur det känns. Hon står och gungar höfterna med ögonen oftast slutna. Jag masserar ryggen, höfterna, men märker att ställningen är tung för henne, hennes ben börjar vika. Vi fortsätter i gungstolen och jag påminner henne om att slappna av ända från hakan och axlarna, samtidigt som jag stryker avslappnande med händerna på armar och axlar i takt med hennes andning. Afi slumrar till av lugnet och rytmen. Hon väcks av barnmorskan som stampar in i rummet för en undersökning. Barnmorskan vill veta hur förlossningen tar fart, men konstaterar att förlossningen tyvärr inte framskridit mycket. Nu presenterar hon lustgas och petidin för Afi.

Afi blir snabbt illamående och hjärtljuden rasar på kurvan. Barnmorskan är noga med hjärtljuden och tillsammans hjälper vi Afi att hitta en bra ställning. Snabbt visar kurvan fina hjärtljud igen och situationen lugnar sig. Nu har sammandragningarna blivit tunga och långa. Afi är trött, hon har redan arbetat länge och förväntansfullt.



Vid 2-tiden får Afi epidural. Läkaren är mycket snabbt på plats och allting går precis som planerat. Epiduralen verkar snabbt som den skall och Afi får äntligen slappna av och lugnet hjälper henne att somna. Hon är inne på sin andra natt utan ordentlig sömn, så hennes kropp behöver detta för att orka vidare.

Sammandragningarna väcker henne och det anses bäst att sätta en till dos av epiduralen. Nu kan hon fortsätta samla krafter och vila lite till. Under epiduralarbetet har skiftet på sjukhuset bytt och vi är nöjda och glada över att den positiva och lugna barnmorskan som nu är med oss talar svenska.



Vid 8-tiden är det läkargranskning och Afi är fullt öppen, men bebin ligger trots det högt uppe i kanalen. Därför uppmuntrar jag henne att pröva vara i rörelse med gungande höfter och avslappnade axlar och vi andas tillsammans för att hålla rytmen. Efter en stund får hon grönt ljus för att övningskrysta och då tar vi bollen och lustgasen till hjälp. Vi hinner småprata emellanåt och funderar på om det föds en pojke eller en flicka och vi tror båda på pojke. Afi har en rädsla för att hon plötsligt förpassas till kejsarsnitt trots framskriden förlossning.

Epiduralen börjar avta och tillsammans med personalen funderar vi ut nästa steg. Krafterna börjar vika undan hos Afi och förlossningen har pågått länge. En stund lyssnar vi på de olika starka åsikterna i rummet mellan läkare och barnmorska.

Afis väntan har varit lång och nu är det så nära att hon får bebin i sin famn. Hon vill veta vem det är som bökat och knuffats i magen, vem hon umgåtts intensivt med och hur bebin ser ut.

Jag ser rädslan i Afis blick då vi märker att sugklocka (så kallad sugkopp) är följande steg. Jag lugnar henne med att hålla ögonkontakt och smeker hennes panna med en stabil hand. Påminner henne om hur nära hon är sitt mål och att hon klarar sig fint.

Efter några försök hittar vi den gemensamma linjen. Afi lyssnar på sin kropp och sammandragningarna, jag stöder hennes överkropp, samtidigt som jag kyler hennes panna med våta handdukar och påminner henne om hennes krafter. Läkaren och barnmorskan är mycket sporrande och jobbar oavbrutet.

Till vänster. **Belinda Ehrnrooth** är doula och diplomkosmetolog.

Andra från vänster. I takt med att epiduralen avtar blir mamman allt mer koncentrerad på smärtan, men upplever sig vara i trygga händer.

Tredje från vänster. Äntligen! Den totala lyckan över att få se vem som gömt sig där inne.

Till höger. Euforisk, trött, lycklig, förundrad, mållös, rörd, tacksam, ansvarstygnd, nöjd och mycket mer därtill och allt på samma gång.



Kl. 11.25 söndagen 29.5.2011 föds Benjamin. Han lyfts raskt upp på Afis mage och under hennes blus. Mörsan kommer snabbt på hans lilla huvud och Afi möter hans blick för första gången. Jag döljer mina tårfyllda ögon bakom kameran och fotar det bästa och så mycket jag kan.

Afi är så lugn och jag beundrar hennes fina insats. Tillsammans med barnmorskan småpratar vi lite, tills hon är färdig med sitt och lämnar oss i rummet. Jag ger en kram åt Afi och samtidigt rullar alla stunder och känslor framför mig som jag just fått uppleva. Så otroligt fint att få vara med i en sådan enastående stund. Jag är evigt tacksam för förtroendet.

Belinda Ehrnrooth



KAPITEL 3 Att ha en doula – en alldeles speciell relation

MIN ERFARENHET AV EN DOULA

I slutskedet av min graviditet tvingades jag leva i ovisshet om huruvida min man på grund av sitt arbete i Afrika skulle hinna hem till förlossningen eller inte. Den enda jag egentligen ville dela min första förlossningserfarenhet med var min man. Men om han inte hann hem? Skulle jag då gå igenom allting ensam?

Trots att jag har nära relationer både i familje- och vänkretsen kändes det av någon orsak alldeles fel att dela en så intim händelse med någon från dessa kretsar. När jag i ett ganska tidigt skede av graviditeten uttryckte detta bekymmer för en bekant fick jag för första gången höra begreppet doula. Jag blev intresserad och började googla på nätet om denna verksamhet. Då kom jag in på Folkhälsans hemsida och märkte till min glädje att Folkhälsan hade utbildat svenskspråkiga doulor. På den vägen fick jag så småningom en alldeles egen doula.

Redan efter första träffen visste jag att jag ville ha "min doula" med på förlossningen, oberoende om min man var närvarande eller inte. Det här tyckte min man, som är hemma från Kamerun, att var en bra idé. I hans kultur är allt som har med graviditet och förlossning att göra något som män egentligen inte blandar sig i. Att det förutom hans stöd skulle finnas en erfaren kvinna med under förlossningen var därför en mycket välkommen tanke. Så blev det. Den 28 maj klockan 2.03 föddes Ronya. I förlossningssalen fanns barnmorskan, "min doula" och Ronyas pappa. Han hade

hunnit hem! Det blev med andra ord precis som vi hade önskat. Min man fanns med och doulan fanns med.

Det är inte enbart doulans fantastiska stöd vid förlossningen som vi är tacksamma för. Det stöd och den närvaro som doulan kunde ge mig de sista månaderna av graviditeten var också av stor betydelse. Jag hade många tankar inför den stora händelsen, men jag kunde inte dela dem med min man, eftersom han befann sig i Afrika. Då kändes det fint att ha en alldeles egen doula att prata med. Både jag och min man är överens om att det var ett bra beslut att ha en doula närvarande när vår dotter föddes till världen. Ett stort tack till Sussi, min doula, och till Folkhälsans doulaverksamhet!

Anna Tikum

Jag hade många tankar inför den stora händelsen, men jag kunde inte dela dem med min man, eftersom han befann sig i Afrika. Då kändes det fint att ha en alldeles egen doula att prata med.

Ronya!

Du efterlängtrade lilla ängel. Jag har haft glädjen att följa med hur du vuxit i din mammas mage. Du har varit i mina tankar och böner. Världen tog du emot med öppna ögon, förväntningsfullt.

Du var så perfekt, orden räcker ej till vad hjärtat mitt kände när jag såg dig första gången, fick hålla dig i min famn. Tiden stod stilla. Tacksamhetens tårar rinner ner från mina kinder. Lycka! Lilla vän, du har en speciell plats i mitt hjärta. Trots att avståndet mellan oss nu är långt så känns du ändå så nära.

Önskar dig och din ljuvliga familj allt gott i livet.

Kram, din doula Sussi

Sussi Hindsberg

Uppre. Ronya på mammas mage. Anna fick det stöd hon önskade, både hennes man och hennes doula var med på förlossningen.

I mitten. Ronya stiftar bekantskap med sin doula Sussi. Du är så perfekt!

Nere. Pappas trygga hand.



ETT KVINNOÖDE

Hur är det att komma som nygift med en nästan okänd man till ett främmande land? Att flytta från det varma Afrika till det kalla Finland? Att rycka upp sin lilla dotter från familj och rötter och ta med henne till en ny tillvaro? Allt detta, och mera, fick jag fundera på i stödförhållandet till mamman från Afrika.

Mamman hade träffat sin finländske man i sitt hemland. Där hade han bott flott på hotell och gett sken av att vara förmögen och framgångsrik. De gifte sig, hon fick lov att ta med sig dottern från ett tidigare förhållande, och en dag landade de i Finland.

Det visade sig att mannens bakgrund i Finland var helt vanlig, dessutom bodde två av hans nästan vuxna barn ännu hos honom. "Den första tiden rörde jag mig knappt utanför hemmet, förutom då min man körde mig någonstans", berättade hon. Efter en tid blev det stora problem i äktenskapet, och det slutade med att hon med socialmyndigheternas hjälp flyttade till ett eget hem med dottern. Då var hon gravid. "Min religiösa övertygelse gjorde att jag kände att jag ville ta hand om barnet och mig själv på bästa sätt", sa hon.

Vi träffades flera gånger före förlossningen, och jag fick bekanta

Vi träffades flera gånger före förlossningen, och jag fick bekanta mig med en stark ung kvinna som trots svårigheter orkade se framåt och kämpa för sig själv och sina barn.

mig med en stark ung kvinna som trots svårigheter orkade se framåt och kämpa för sig själv och sina barn. En särskild utmaning var det finländska socialsystemet, och jag fick ibland hjälpa henne med att tyda meningen i olika myndighetsbrev och blanketter. Jag kunde också följa med dotterns framsteg på dagis – en tuff liten flicka som redan klarade sig bäst på finska.

Förlossningen kom i gång en kväll. Mamman hade dåliga erfarenheter av sin första förlossning och vi hade varit tillsammans på Barnmorskeinstitutet några gånger för att diskutera med läkarna. Jag önskade så att allt skulle gå bra denna gång. En väninna till mamman, från samma land, var också med på sjukhuset.

Till en början gick allting fint, vi skrattade och det blev en stark känsla av kvinnogemenskap i förlossningssalen. Efter flera timmar visade det sig att förlossningen inte framskred som den skulle. Då tog väninnan mamman och mig i händerna och bad så som man ber i deras hemland, för mamman och det lilla barnet. Det var en stark upplevelse, och kändes helt rätt just då. Tyvärr hade bönerna inte någon omedelbar verkan, utan kejsarsnittet var ett faktum. Jag var glad över att kunna följa med mamman till operationssalen och förklara för henne vad som skulle hända.

Strax föddes en fin liten flicka, och i motsats till i hemlandet fick mamman se och röra vid sin dotter genast efter födelsen. Jag tog fotografier och tror att bilderna också hjälpte mamman att komma över förlossningen efteråt. För det var inte över ännu, mamman



Bilden. Nicola Lindertz är
doula och ekonom.

fick komplikationer och måste stanna på sjukhuset i tio dagar. Jag besökte henne flera gånger och fick också lov att uppdatera mina kunskaper i erkännande av faderskap och andra formaliteter, då jag agerade tolk i en diskussion med sjukhusets socialarbetare.

Under förlossningen hann jag också tala en del med mammans väninna om deras liv och situation i Finland. "Har du en gång gift dig med en vit man är det inte en självklarhet att återvända", sa hon, då jag undrade om det inte skulle vara lättare att återvända till Afrika än att leva med en man som, i hennes fall, hade gjort det så svårt som möjligt för henne att bygga upp ett eget liv i det nya hemlandet. Underförstått var också det stora värdet i att ha uppehållstillstånd i ett EU-land.

Mamman repade sig efter förlossningen och jag besökte henne hemma. Mammalådan hade hon fått och var också annars rätt välutrustad. Vi undersökte tillsammans hur badtermometern från mammalådan fungerade och hon frågade om det bästa sättet att klä babyen då det började bli höst och kallt. För att få vardagen att rulla med två små barn skulle hon få hjälp av stadens hemvård och sin församling.

Vi har fortsatt att träffas nu och då. Ett tag var jag smått orolig för den lilla flickan, hon verkade lite passiv och ville inte ta ögonkontakt, men då vi senast träffades var hon en glad snart tvååring, som skrattade mot mig och busade med sin mamma. Hon ska börja dagis om en tid och mamman har sökt till olika utbildningar. "Jag kan inte längre bara vara hemma, jag måste göra någonting, komma ut och komma vidare", sa hon, och jag är säker på att det är precis vad hon kommer att göra.

Nicola Lindertz

*Vi undersökte tillsammans
hur badtermometern från
mammalådan fungerade och
hon frågade om det bästa sättet
att klä babyen då det började bli
höst och kallt.*



MAMMA OCH DOULA

Jag var mamma och blev en doula – hade mitt första uppdrag, födde själv med stöd av en doula och blev övertygad. Att få stöda de blivande föräldrarna i deras oförglömliga och unika resa är ett privilegium för mig.

Till min tredje förlossning ville jag ha en doula, medan min man nog inte riktigt förstod varför. Vi hade ju redan tillsammans klarat av två förlossningar. Jag är glad att jag inte gav efter, utan fick som jag ville. De beräknade dagen kom och gick, 14 dagar efter beräknad dag och efter mycket otålighet, visade Lillis ett tecken på att det var dags. Äntligen!

Som gångerna tidigare ville jag ha en så naturlig förlossning som möjligt, gärna i vatten. Och så blev det, min dröm blev sann.

Den natten var det många andra som ville komma till världen och Storkboets barnmorskor var rätt så upptagna. Vi fick ändå det varmaste bemötandet jag någonsin fått. Eftersom jag var pånyttföderska fick vi klara oss själva rätt så långt och mitt beslut att ha min doula med på denna resa blev om möjligt ännu viktigare för oss alla. Vårt lilla team andades, sjöng och gungade i takt. Vi jobbade tillsammans och jag kunde vila i mina stödpersoners trygghet hela tiden.

Vår doula var allt jag önskade mig av henne. Hon hörde oss och hon såg oss. Hon fanns där aktivt eller passivt – hon lyssnade in vad som behövdes just i den stunden. Hon gav mig styrka att tro på mig själv och hon förde fram mina önskningar till barnmorskorna. Jag kände mig trygg och avslappnad. Min man kände sig trygg. Efteråt konstaterade han att om det blir fler barn så vill han definitivt ha en doula med på förlossningen.

Då Lillis hade simmat upp till oss och vi hade fått krypa upp i sängen, fortsatte doulan Malin att ta hand om oss på bästa sätt. Malin hjälpte mig till duschen, dukade fram te och smörgåsar och gick igenom förlossningen. Stämningen var så fin och varm och Malin överöste oss med beundrande ord om den vackra förlossningen.

När sedan nattens mörker och lugnet sänkte sig över oss bäddade hon in hela familjen och smög tyst i väg hemåt. Kvar låg en lycklig familj med den lilla nya mänskan i famnen och sov gott.

Vår doulas omsorg och ödmjukhet bär jag i mitt hjärta för resten av livet!

Innerligt Tack!!!

Petra Turja



Ovan. **Petra Turja** är doula och fysioterapeut.

Uppre till höger. Min dröm blir sann, jag fick föda i vatten.

I mitten till höger. Hej du lilla mag-mysare.

Du prickade ett fint datum: 1.10.2010.

Nere till höger. Skönt för far och son att få vila hud mot hud.

*Vårt lilla team andades, sjöng
och gungade i takt. Vi jobbade
tillsammans och jag kunde vila
i mina stödpersoners trygghet
hela tiden.*



BÄSTA LILLISEN! ●●●

Helsingfors fredag 1.10.2010

I dag på natten föddes du klockan 1.35 på Storkboet i Barnmorskeinstitutets sjukhus. Det hade just hunnit bli fredag och det var bara några plusgrader i luften utomhus. Skönt och svalkande väder tyckte din mamma då hon steg in i bilen för att åka till sjukhuset lite efter klockan 23 på torsdag kväll. Med dig till sjukhuset åkte förstås din mamma och din pappa, men också doulan Malin. Din pappa körde bilen och din mamma satte sig på baksätet med dig inne i den stora magen. Ines och Maya hade redan hunnit gå och lägga sig för det var så sent på kvällen. Musu Maria, barnens moster, hade kommit över för att vara barnvakt. Hon fick sova i din mammas säng. Efteråt berättade hon att hon hade somnat nästan genast efter att vi andra åkt till sjukhuset för sängen var så jätteskön. På morgonen kunde hon och Ines och Maya mysa alla tre en stund i sängen före de steg upp.

Väl framme på sjukhuset togs vi emot av en så vänlig och söt barnmorska att vi alla genast blev på gott humör. Hon hette Emilia. Hon var glad och vänlig och log hela tiden ett brett och inbjudande leende.

– Ni kom fort! sade hon genast vid dörren. Allting är färdigt här i väntan på er. Ni skall få det finaste rummet med badkar och dubbelsäng. Rum nummer 1, första rummet på vänster sida.

Det var speciellt trevligt att mottagandet på sjukhuset var så varmt för vi hade nog alla varit lite oroliga över om de alls skulle ta emot oss på sjukhuset. Du hade nämligen vid det skedet redan varit inne i din mammas mage hela 42 veckor och på sjukhuset hade man sagt åt din mamma att om du inte föds före 1.10 så får du inte födas på Storkboet. Kanske du hade hört det för nu anlände vi till sjukhuset just då det ännu var september månad.

Just den här natten råkade lilla Storkboet vara helt smockfullt. I varje rum höll det på att födas någon liten filur som skulle komma att få samma födelsedag som du. Barnmorskorna hade fullt

upp och de måste till och med be hjälp av en barnmorska från en annan avdelning då det blev dags att undersöka om det var tryggt för din mamma att kliva ner i den stora badbassängen. Din mamma hade nämligen redan länge önskat att du skulle få födas så mjukt och skonsamt som möjligt, förhoppningsvis i vattnet. Vid det här laget hade du redan pressat dig ganska långt framåt på väg ut genom förlossningskanalen, och din mamma kände att hon helst skulle vilja gå ner i det varma vattnet.

Redan hemma hos er hade jag beundrat din mammas sätta att koncentrat använda

mjuka rörelser och vokaler för att rida över sammandragningarna och för att slappna av. Öhmmmm sjöng hon vid utandningen. Nu fortsatte hon med det i vattnet. Din pappa hade hittills varit till stor hjälp genom att fungera som en stor och stark klippa

*Nu då din mamma fick gå i
bassängen där det var lättare
att röra sig friare med dig inne
i magen, kunde din pappa hålla
din mamma hårt i handen varje
gång livmodern sammandrog
sig för att skuffa dig lite, lite
längre fram.*



Till vänster. **Malin von Koskull** är doula, doulakoordinator på Folkhälsan och specialsjukskötare.

Till höger. Stund av lycka. Lillisen vilar sig på mamma Petras bröst. Doulan Malin är idel solsken efter att ha fått ta del av en så fin händelse.

som din mamma kunde luta sig mot eller hänga på. Nu då din mamma fick gå i bassängen där det var lättare att röra sig friare med dig inne i magen, kunde din pappa hålla din mamma hårt i handen varje gång livmodern sammandrog sig för att skuffa dig lite, lite längre fram.

Barnmorskan Johanna Sarlio-Nieminen hade tittat in med jämna mellanrum för att se att allt var bra med oss. Hon sa att vi var ett fantastiskt team som fungerade så bra tillsammans. Det tyckte jag också fastän jag inte hade tänkt på det förrän hon berömde vårt samarbete. Vi pratade alla ganska lite med varandra för det kändes som om vi förstod varandra tillräckligt bra ändå. Jag gissar att vi alla tänkte på dig.

Barnmorskan Johanna ville lyssna på dina hjärtljud för att vara på säkra sidan att du hade det bra. För att riktigt kunna höra bra bad hon din mamma stiga upp ur vattnet men det ville hon inte alls just då.

– Måste jag stiga upp? frågade hon.

Barnmorskan gjorde sitt bästa för att lyssna under vattnet medan din mamma lite sträckte på sig. Då märkte din mamma att nu kommer du att födas. Hon tog en bättre ställning så att du tryggt skulle kunna komma ut i det varma vattnet. Hon pratade tyst med dig och kallade dig "vännen". Din pappa satt på badkarets kant och väntade. Jag tror att han var färdig att hoppa i vattnet om det skulle behövas, trots att han såg helt lugn ut. Jag tyckte att det var superspännande. Barnmorskan stod lugnt vid sidan och följde med. Först kom ditt huvud ut och sedan gled hela du ut och simmade upp till ytan. Din mamma hjälpte upp dig i sin famn. Du hade ännu kvar fosterhinnorna på ditt huvud, som

Ungefär en timme efter att du föddes kröp du ihop på din pappas mage och somnade.

en simmössa. Allting gick lugnt och vackert till. Belysningen var dämpad i rummet så att du inte skulle bli bländad av lamporna. Du var pigg och stark från första stund. Barnmorskan bad mig ta handdukar från hyllan så att du och din mamma inte skulle få kallt när ni steg upp ur badet.

Din mamma bar dig i sin famn och gick och lade sig i sängen så att du skulle få dricka dina första klunkar mjölk. Jag hämtade lite fler handdukar för din mamma hade lite kallt. Nu hade din mamma och din pappa tid att beundra dig lite noggrannare. Påminner du om Maya eller om Ines? Nej, du ser nog helt ut som dig själv!

Ungefär en timme efter att du föddes kröp du ihop på din pappas mage och somnade. Det tog inte lång tid efter det så kom också din mamma och lade sig bredvid er i sängen, så ni kunde vila tillsammans alla tre. Jag smög mig ut och begav mig hemåt. Nu var det helt tyst på Storkboet. Alla bebisar hade fötts nästan samtidigt inom loppet av ett par timmar och nu var hela avdelningen full av sovande bebisar och vilande mammor och pappor. Ute var det ännu mörkt. Klockan var ungefär 4 på natten och det fanns inga människor på gatan. Det var kyligt och helt vindstilla. Nu skulle det dröja bara ett par timmar så skulle Ines, Maya och Musu Maria vakna och få reda på att du hade födelsedag!

Malin von Koskull



DOULAN SOM BLEV BARNMORSKA

Den första snön föll den natten Rasmus kom till världen. November 1989. En av de viktigaste nätterna i mitt liv. Min första förlossning som doula och den natten startade min väg till att bli barnmorska.

Den här natten för länge sedan kom så starkt till mitt minne en oktober natt när jag jobbade som barnmorska på Storkboet, en av Barnmorskeinstitutets förlossningsavdelningar. Det var en mörk men livlig natt, flera förlossningar var på gång. Trots det andades avdelningen vackert och när jag gick från rum till rum, fanns det ro inne i varje rum. Kvinnorna jobbade fint framåt, rytmiska ljud och mantran hördes under sammandragningar.

I ett förlossningsbo blev föderskan uppmuntrad och stödd av både sin man och sin doula. Det kändes underbart att se hur de jobbade så fint som ett team. Jag kom in i rummet och kontrollerade att allt var i sin ordning, men annars var min roll mera att beundra hur vackert förlossningen löpte. Trygghet och tillit fyllde rummet och förlossningen framskred snabbt. Sådant ger också barnmorskan styrka som sen kan spridas till andra rum.

Ganska nära varandra kom flera av bebisarna som var på väg den natten, men ändå kändes varje födsel lugn och unik. Jag träffade doulan i korridoren när hon skulle hem efter att allt var färdigt

och mamma och pappa gosade med bebin. Igen kom min första doulanatt tillbaka. Doulans lysande ansikte, värme och känsla av att ha blivit berörd av något starkt kändes runt henne och vi kramades. En fin gemensam resa! Jag kom ihåg hur jag då, under min november natt, cyklade hem från Barnmorskeinstitutet och det började snöa, stjärnor lyste och jag kunde ha cyklat runt hela världen med den energi och glädje som jag fått från att uppleva min gudsons resa till världen.

Jag tänkte alltid, och tänker fortfarande, att barnmorskan också kan vara doula, ett intimt och tillitsfullt förlossningsstöd. Om man känner föderskan på förhand, kanske har rest med henne under graviditeten eller om det bara klickar starkt när man träffas i förlossningssalen, då kan det lilla extra komma in i förhållandet mellan föderskan och hennes barnmorska. Det kan beskrivas som "doula-aktigt". I dagens läge kan sjukhus-barnmorskan inte alltid fokusera bara på en förlossning, vilket skulle vara bäst för oss alla. Maken är ofta den bästa medresenären i förlossningen, men han kan också behöva stöd för att i sin tur kunna stöda

den födande mamman. Då har doulan en viktig roll. Upplevelserna av att ha haft en doula kan sedan också sprida goda nyheter av lyckat födande till större cirklar av framtida föderskor. Och goda nyheter om hur födandet faktiskt fungerar, behövs nu ännu mera än någonsin.

Johanna Sarlio-Nieminen

DOULAGRUPPEN – EN OAS AV HJÄLPANDE KVINNOR

I ett Folkhälsanhus samlas doulorna en gång i månaden. Samlas av gemensamt brinnande intresse: att bistå en annan kvinna i livets mest omtumlande upplevelse, ett barns födelse. Belysningen i rummet är lämplig och det är lätt att känna av stämningen som dryper av engagemang och ärligt intresse för livets under. Kvinnorna har ett gemensamt terapeutiskt intresse som förenar dem på ett djupt plan.

Doulorna beskriver glädjen i att på fritiden få dela en stund med kvinnor drivna av samma intresse och att få delta i givande diskussioner och få anta utmaningar. Ett andningshål i den egna tillvaron, men som inte är tidsmässigt krävande. En stund då utbyte mellan egna erfarenheter och nya infallsvinklar ständigt pågår. I all enkelhet. Där närvaro och lyssnande är centrala begrepp och stärker beredskapen att möta den gravida kvinnan och hennes familj. En samvaro där doulan ökar sin kunskapsbank om graviditet, förlossning och om olika sätt att stödja den födande kvinnan.

Från kvällsstunden tillsammans med doulorna går jag hem med lite lättare steg.

Medmänskligheten jag upplevt i gruppen inger hopp och glädje och skänker frid i sinnet inför den kommande natten.

*Hälsningar från doulagruppen i Österbotten
upplevd av Carita Frants*



DOULALOGGAN

Malin, som är koordinator för doulaverksamheten, bad mig göra en egen logga för doulorna under våren/ försommaren 2009. Eftersom jag själv varit doula sen 2005 kände jag att jag mer än gärna gör ett förslag. Doulskapet har personligen gett mig så mycket gemenskap och säkerhet som förälder, och den fina känsla man får av att kunna hjälpa någon annan har varit extra betydelsefull för mig.

Då jag började planera loggan utgick jag från det fina samband man kan få med en ny familj i rollen som doula. Det känns som ett samband få förunnat, att få vara med och hjälpa till då en ny människa föds. Under förlossningen får man träffa familjemedlemmarna som individer, med både starka och svaga sidor. På ett sätt man sällan gör, ens med sina egna närmaste.

En känsla är svår att sätta till pappers. Jag ville att omsorgen och empatin skulle synas tydligt, men samtidigt ville jag undvika människor i en självklar situation. Symboliken skulle vara enkel och en varm känsla skulle framgå genast.

Jag kom fram till att omsorgen, familjen och barnet var de viktigaste delarna. Hur jag än skissade på mammor som håller om bebisar kändes det fel. Det var för självklart och samtidigt för detaljerat. En doula hjälper inte bara vid själva förlossningen och

Bilden. Pia Lehtinen är doula och grafiker. Bild: Jeanette Öhman



doulan hjälper heller inte enbart mamman. Jag försökte skrota alla mamma-barnbilder.

Mina skisser började mer och mer tydligt urskilja en bekant form. De fick en kontur av en form som betyder kärlek; ett hjärta. Vår hjälp och omsorg blev det stora hjärtat, medan familjen blev det lilla hjärtat. Samtidigt symboliserar det vita mellan de två hjärtana en gravid mage med bröst. Då blir det lilla hjärtat en baby inne i mammans mage – just det vi som doulor vill värna om. Vi värnar och beskyddar, inte bara barnet, utan hela familjen. Därav föddes denna logga.

Pia Lehtinen

Doula 
STÖDPERSON • TUKIHENKILÖ

 **folkhälsan**

Loggan. Kärlek, empati, värme, hjälp, omsorg och beskydd är ord som Pia tänkte på när hon skapade en logga för doulaverksamheten. Hela familjen är i fokus, inte bara mamman och barnet.

KLOTTERPLANK

Doulan är lyssnande öron,
masserande händer, en axel att stödja
sig på, en jämlik kvinna som stöder de
egna valen. Ett stort hjärta.

-Johanna J-

Doula:

STÖD
NÄRVARO
LYHÖRDHET

-Anonym doula-

Det är samtidigt så himla
naturligt och bara rätt och slätt
äka omsorg om den andra och
samtidigt så spännande och
nästan osannolikt fascinerande.

-Malin-

Att få "iaktta" en förlossning är
som att uppleva världen och hela
universum stanna upp. Ett ögon-
blick som finns med en varje dag.

-Belinda-

När man får vara med och
familjen blir lycklig bara av att
man finns där, då vet man att
man gjort ett bra "jobb".

-Sanna-

Stöd.
Nån som finns där och kan
bidra till en positiv
förlossningsupplevelse.

-Johanna L.-

Deltar
Observerar
Upplever
Lugnar
Andas med
-Nicola-

Kärlek, tillit, stöd,
medmänsklighet, andning,
avslappning, beröring, närvaro

-Linda A.-

Förlossning – Födas. Livets under

-Ilse-



INTRESSERAD?

Är du intresserad av att komma i kontakt med en doula?

Folkhälsan har doulor i Nyland, Österbotten och Åboland. För att komma i kontakt med en doula behöver du först ta kontakt med en doulakoordinator. Skriv ett mejl till doula@folkhalsan.fi eller gå in på www.folkhalsan.fi/doula och titta vad din närmaste doulakoordinator heter. På webben hittar du kontaktuppgifter och mer information om verksamheten.

Vi kommer att fråga dig lite om vad som fått dig att ta kontakt, hur du har upplevt graviditeten och om du och din familj har några speciella önskemål gällande förlossningen och doulan. Efter samtalet kommer vi att ta kontakt med doulorna i vår grupp för att se vem som har möjlighet att ställa upp som din doula. Vid valet av doula försöker vi också tänka på att ni skall passa bra ihop. Samtidigt utser vi också en reservdoula åt dig. Reservdoulan kan behövas ifall doulan plötsligt blir sjuk eller får något annat oväntat förhinder.

Din doula kommer sedan att ta kontakt med dig och tillsammans kommer ni överens om var och när ni träffas första gången. Många brukar träffas första gången på någon neutral plats dit båda har lätt att ta sig, tex på ett mysigt kafé. Under första mötet bekantar ni er med varandra och doulan lyssnar gärna till dina tankar och funderingar kring din situation, vad som är viktigt för dig och din familj och hur du skulle önska bli bemött. Det är också bra om du berättar för henne om det är något du speciellt oroar dig för eller känner dig osäker inför. Doulan kommer att försöka finnas till hands så att du får en så lyckad förlossningsupplevelse som möjligt. Du bestämmer själv om doulan medverkar i förlossningen eller inte.

Det vanliga är sedan att ni träffas 2-3 gånger före förlossningen och åtminstone en gång efter förlossningen. Hur många gånger ni träffas beror på dina önskemål och behov. En del vill träffas oftare och en del håller hellre kontakt per telefon. Under träffarna diskuterar ni den kommande förlossningen och planerar hurudant stöd du skulle önska från doulan. Om du önskar att både din doula och din partner deltar i förlossningen är det bra att ni alla tre kan träffas och bli bekanta.

Efter förlossningen träffar du doulan åtminstone en gång oberoende av om hon varit med i förlossningen eller inte. Då har ni möjlighet att tillsammans gå igenom upplevelserna från förlossningen och efter det avsluta stödförhållandet. För er båda är det viktigt att avslutandet blir tydligt; du behöver inte vara i tacksamhetsskuld och doulan har möjlighet att ställa upp som doula för någon annan. Efter att doulaförhållandet avslutats kommer doulakoordinatoren att ringa upp dig för att höra sig för om dina upplevelser av stödförhållandet. Dina synpunkter är värdefulla för att vi hela tiden kan fortsätta utveckla verksamheten och finnas till hands för familjer som väntar och föder barn, på bästa möjliga sätt.

Är du intresserad av att fungera som doula?

Alla som är intresserade av att bli doulor är välkomna till någondera av Folkhälsans tre doulagrupper, som båda träffas en gång i månaden. Du behöver inte ha vårdutbildning eller själv ha fött barn för att bli en doula. På träffarna erbjuds intressanta föreläsningar och möjlighet att dela upplevelser och erfarenheter eller

bekymmer med varandra. Ibland har vi också praktiska övningar såsom andnings- eller avslappningsövningar eller olika former av beröring. Vi gör också studiebesök. Våra träffar fungerar som en kontinuerlig utbildning. När du har deltagit i träffarna ett tag får du själv känna efter om du är mogen att ta emot ett uppdrag. Ingen påtvingas ett uppdrag. Medan du har ett uppdrag fungerar doulagruppen tillsammans med doulakoordinatören som ditt stöd.

På träffarna erbjuds intressanta föreläsningar och möjlighet att dela upplevelser och erfarenheter eller bekymmer med varandra.

TA KONTAKT!

Doulakoordinatorernas namn och kontakuppgifter hittar du på **www.folkhalsan.fi/doula**

E-post kan du skicka till **doula@folkhalsan.fi**



STÖDPERSON • TUKIHENKILÖ

 **folkhälsan**







STÖDPERSON • TUKIHENKILÖ

 **folkhälsan**

Folkhälsan verkar på många olika sätt för barns och familjers hälsa och välmående. Doulor är medmänniskor som på frivillig basis fungerar som stödpersoner åt familjer innan, under och efter förlossningen. De stärker familjens egna resurser och bidrar till en positiv förlossningsupplevelse och en god anknytning mellan babyn och föräldrarna.

I den här boken kan du läsa mera om både doulors, mammors, pappors och barnmorskors upplevelser av och reflektioner kring att vänta och föda barn. Vi har också velat dokumentera det värdefulla arbete doulorna gör och visa vår tacksamhet för deras arbete.

Doulorna är en del av ett livskraftigt medborgarsamhälle där människor är färdiga att dela med sig av sin tid och sitt kunnande i meningsfull frivillig verksamhet.

Folkhälsans förbund

Doulaberättelser



www.folkhalsan.fi/doula