

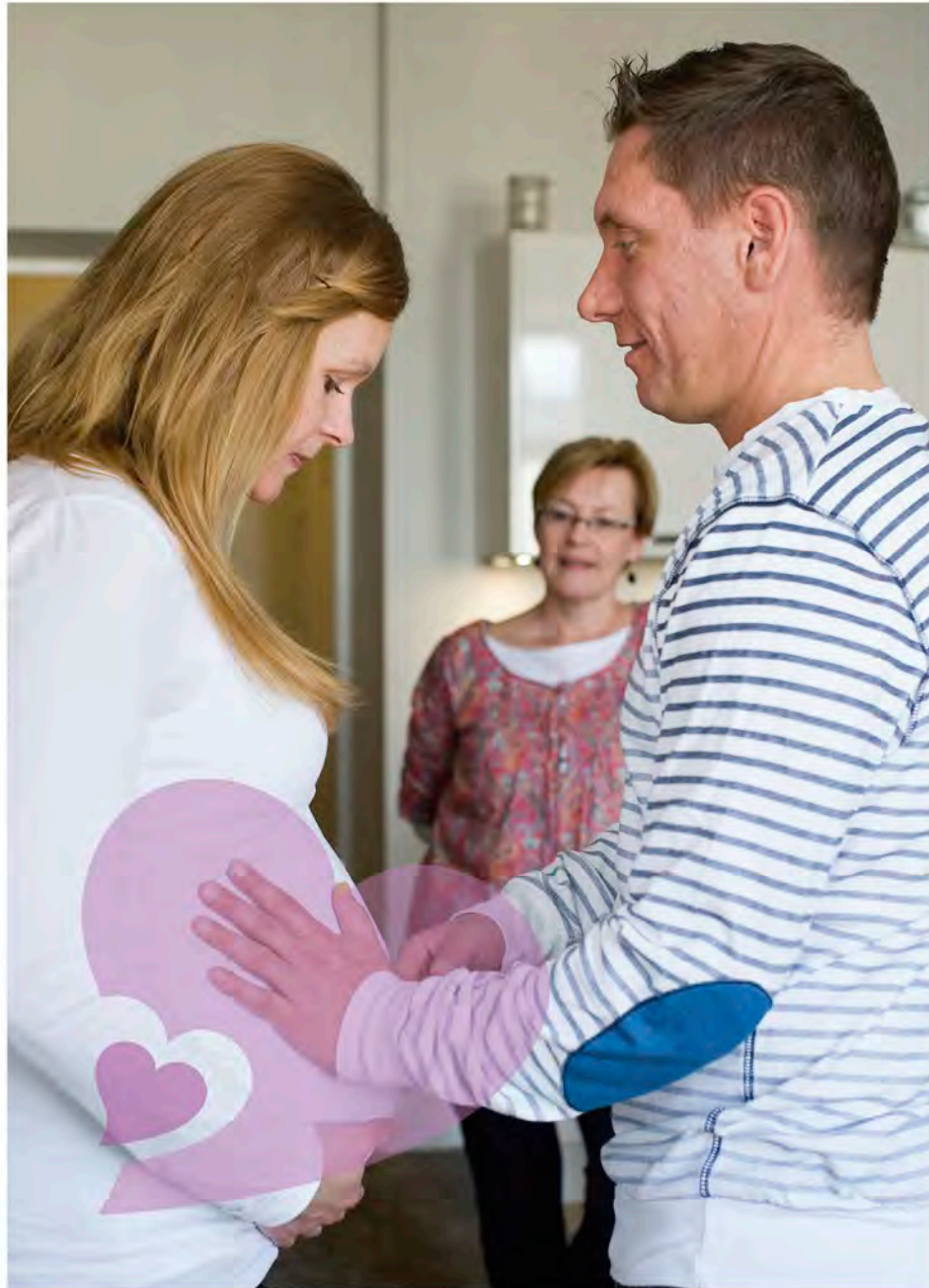


✚ folkhälsan

# Doula

– ett stöd för dig som ska bli  
mamma eller pappa





# Doula

*Folkhälsans doulor är frivilliga stödpersoner som finns till för att stöda dig under graviditeten och bidra till en god förlossningsupplevelse för hela familjen. Ordet doula kommer från grekiskan och betyder "kvinna som ger omvårdnad".*

Alla Folkhälsans doulor fortbildas på månadsträffar och får regelbunden handledning av Folkhälsans doulakoordinator. Doulan har inget medicinskt ansvar, utan är en medmänniska som stöder dig och din familj. Med doulan kan du diskutera dina tankar kring graviditeten, familjelivet och förlossningen. Till doulans främsta uppgifter hör att lyssna till dina förväntningar och tankar samt beakta och respektera det som är viktigt för just dig och din familj.

Folkhälsan har doulor i Nyland, Österbotten och Åboland och du kan ta kontakt när som helst under graviditeten. Om du vill ha en doula med på din förlossning är det bra att så tidigt som möjligt vara i kontakt med doulakoordinatören i din region. En doula kan vara med under förlossningen också om din partner är med. Tillsammans kommer du överens med din doula om hur många gånger ni träffas. Det är vanligt att träffas två eller tre gånger före förlossningen och en gång efter förlossningen.

Om doulan är med vid förlossningen uppbär Folkhälsan en avgift på 40 euro.

DOULORS TANKAR KRING SITT UPPDRAG:

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

Johanna G

*"Kärlek, tillit, stöd, medmännisklighet, andning, avslappning, beröring, närvaro."*

Linda





## SAGT OM ATT HA EN DOULA:

*”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.”*

pappa Andreas

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

mamma Petra



[www.folkhalsan.fi/doula](http://www.folkhalsan.fi/doula)

Om du vill ha en doula eller är intresserad av att själv bli en doula ta kontakt via [doula@folkhalsan.fi](mailto:doula@folkhalsan.fi) så ringer vi dig.

Du kan läsa mera om vår verksamhet på [www.folkhalsan.fi/doula](http://www.folkhalsan.fi/doula). Vår elektroniska doulabok finns på samma sida, där berättar doulor, mammor och pappor om sina erfarenheter.

Doula 

STÖDPERSON • TUKIHENKILÖ

