

## FUR-doula

En doula är ett unikt och kontinuerligt känslomässigt stöd innan, under och direkt efter förlossningen. Doulan har inget medicinskt ansvar utan fokuserar på den känslomässiga upplevelsen av att föda. Hon finns med som stöd både för den födande och för partnern. I vår doulatjänst erbjuder vi kunniga och varma doulor som är specialtränade i metoden Föda utan rädsla av Susanna Heli.

När du har en FUR-doula med dig har du också möjligheten att få din förlossning inspelad. Att ha lite videodagböcker och din förlossning inspelad är ett fantastiskt sätt att dokumentera din graviditet och förlossning. Efteråt kan du om du vill dela din resa på vår hemsida och hjälpa oss att sprida budskapet om att föda i trygghet. Detta är såklart helt frivilligt.

Upplägg på alla våra uppdrag:

- Du får träffa en av våra doulor som är tillgänglig den aktuella jourtiden. Mötet har som syfte att ta reda på vilka behov ni har samt att lära känna varandra. Ni får här all information om upplägg och tillvägagångssätt.
- Doulan har sedan jourtid 4 veckor runt ditt/ert beräknade datum.
- Hon finns för dig och din partner under hela förlossningen utifrån de behov ni har.
- Ni träffas efter förlossningen.

### Kostnad:

FUR-doula: 10 500 kr (inkl. moms). Du kan vid behov göra en avbetalningsplan med din doula.

Nyutbildad FUR-doula: 5 500 kr (inkl. moms).

- Om förlossningen tar mindre än 4 timmar totalt, eller vid kejsarsnitt mindre än 4 timmar total tid, tas endast en kostnad på 7 000 kr. Det täcker församtal, administration, möten, jour och förlossning.
- Om doulan inte hinner in till förlossningen tas endast en kostnad på 4 500 kr. Det täcker församtal, administration och jour.

### Vad är en doula?

En doula är en kvinna som har erfarenhet av förlossningar och är tränad i att ge stöd och information till den födande och hennes närmaste under graviditet, förlossning och den första tiden efteråt. En doula har inget medicinskt ansvar och ger inga medicinska råd. Hennes roll är tydligt avgränsad i förhållande till personalen på förlossningsavdelningen.

Ordet doula kommer från grekiskan och betyder fritt översatt ”kvinna som ger omvårdnad”. Att kvinnor med erfarenhet av barnafödande hjälper andra kvinnor som föder barn är en urgammal företeelse. I nästan alla tidsepoker och kulturer har det varit så. Mycket länge var det självklart att andra kvinnor, förutom barnmorskan, skulle samlas runt den födande kvinnan för att dela med sig av sin erfarenhet, sin styrka, sitt lugn och sina praktiska kunskaper.

Doulan ger även stöd till eventuell partner, och till skillnad från vad vissa kanske tror är hennes huvudsakliga uppgift att se till att partnern är trygg och omhändertagen. En trygg partner kan ge mer kärlek och trygghet till den födande. Doulans ansvar är således att beskydda upplevelsen av att föda för båda och skapa en så positiv och stärkande upplevelse som möjligt. Forsning visar att närvaron av en doula stärker relationen mellan föräldrarna och anknytningen till barnet.

En doula finns bara till för föräldrarna – hela tiden, hur lång tid förlossningen än tar. Hon koncentrerar sig inte på något annat än sin stödjande och uppmuntrande roll. Doulan är ert förlossningsstöd.

### **Vad gör en doula?**

Hon finns där med sin psykologiska kunskap om födandets process.

Hon finns där som stöd och bollplank.

Hon finns där som guide genom värkarna och smärtan (om det behövs).

Hon finns där som stöd åt partnern och stärker partnerns roll.

Hon använder sig av tekniker som är ämnade att hjälpa den födande att slappna av. Det kan handla om beröring, guidad andning eller olika förlossningsställningar.

Hon låter genom samtal föräldrarna uttrycka sina önskemål, rädslor och drömmar.

### **Varför anlita en doula?**

Forskning bedrivs konstant och har bland annat slagit fast att närvaron av en doula eller förlossningsstöd:

- minskar antalet kejsarsnitt med 50 procent
- minskar användningen av epidural med 25 procent
- minskar antalet förlossningsrelaterade depressioner
- minskar antalet övriga medicinska ingrepp
- förbättrar barnets allmäntillstånd
- ger den födande en positivare förlossningsupplevelse
- stärker föräldrarnas relation
- främjar anknytningen till barnet
- främjar amningen

### **Om du funderar på att själv bli doula:**

Du behöver inga förkunskaper, utan utbildningen ger dig en grund i ditt arbete som doula oavsett om du har deltagit i förlossningar tidigare eller inte. För att bli godkänd på grundutbildningen måste du läsa all litteratur och ha lämnat in dina reflektioner före det andra kurstillfället. Se aktuell litteraturlista på Odis hemsida [www.doula.nu](http://www.doula.nu)

På samma sida kan du läsa om vad som krävs för att bli doula med Odiscertifiering och vad som är skillnaden mellan grundutbildningen och Odiscertifieringen.

Sista anmälan är en vecka innan kursstart.