

Informationsbrev om doulastöd

Folkhälsans frivilliga doulor fungerar som stödpersoner för blivande föräldrar som väntar barn. Doulan stöttar blivande familjer utifrån deras behov och önskemål; under graviditeten, under förlossningen och kort efter förlossningen. Folkhälsan utbildar doulan och håller månatliga doulaträffar där doulan får handledning, stöd och fortbildning. Alla uppdrag behandlas konfidentiellt och doulorna har avgett tystnadslofte. Familjens uppgifter förs in i ett elektroniskt kundregister för att garantera att datasekretesslagen följs.

Stödrelationen

Koordinatorn strävar efter att hitta en doula som motsvarar de önskemål som mamman eller familjen har. En reservdoula utses också och hon rycker in i de fall doulan har förhinder. På det här sättet strävar vi efter att familjen ska få en doula med på förlossningen om de så önskar. Doulorna verkar på frivilligbasis därför kan de ibland vara förhindrade att vara med på förlossningen trots familjens önskan.

Vanligtvis träffar familjen doulan en till två gånger före förlossningen. Under träffarna lär man känna varandra och familjen får diskutera det som upplevs viktigt med tanke på graviditeten, förlossningen och det kommande föräldraskapet. Det är viktigt att diskutera vilka önskemål och förväntningar familjen har på doulastödet samt om rollfördelningen under förlossningen. Cirka en månad efter förlossningen träffar doulan/doulorna den nyblivna familjen en gång för att tillsammans reflektera över förlossningen, det nya föräldraskapet och annat som upplevs aktuellt. I samband med träffen avslutas doulastödet.

Då förlossningen närmar sig är doulan i beredskap ca 2 veckor före beräknat datum fram tills babyn fötts. Under förlossningen är doulans lugna närvaro det främsta stödet men doulans roll kan variera från att vara ett fysiskt stöd till att uppmuntra och stötta mentalt. Doulan fungerar utgående från familjens önskemål och behov, som ibland ändras under graviditetens och förlossningens gång.



Vi önskar att du

- kontaktar koordinatören ifall du undrar något gällande doulastödet eller önskar avbryta doulastödet eller behöver byta doula
- meddelar doulan då förlossningen startar
- meddelar doulan ifall ni under förlossningen inte önskar doulastöd så att doulan inte behöver vara i beredskap i onödan.
- efter avslutad stödrelation ger respons då koordinatören kontaktar dig per epost eller telefon

Kostnad

Doulorna ersätts inte ekonomiskt för sitt frivilliguppdrag. Folkhälsan uppbär en avgift för doulastödet på 50 € som täcker en del av doulaverksamhetens kostnader, bland annat en del av doulornas resekostnader. För uthyrning av TENS-apparat faktureras ytterligare 30 €. Fakturan skickas efter avslutad stödrelation.

Ta gärna kontakt om du undrar över något!

Varmt lycka till!

Mariette Pontán
Hälsofrämjande för blivande familjer
Koordinator i Nyland
+358 44 788 3666
mariette.pontan@folkhalsan.fi

Victoria Björk
Hälsofrämjande för blivande familjer
Koordinator i Österbotten och Åboland
+358 44 788 3709
victoria.bjork@folkhalsan.fi

Sandra Fjällid
Hälsofrämjande för familjer och relationer
Koordinator på Åland
+358 18 527 038
sandra.fjallid@folkhalsan.ax

