



Skapar ett nätverk som kan samla och sprida information, stöd och utbildning.

Etablerar en praxis för doulor samt ger dem tillgång till nödvändiga kunskaper och information.

Hjälper den födande kvinnan att hitta professionell hjälp hos doulor och förlossningspedagoger.

Kontakta oss



www.doula.nu



info@doula.nu



Facebook



DOULA

Ditt förlossningsstöd

Hur vill du föda?

Odis 
Organisationen för Doulor &
Förlossningspedagoger i Sverige

○ Vad är en doula?

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

○ Doulan och partnern

Partnern är oersättlig för kvinnan och barnet, men saknar oftast den kunskap och den erfarenhet av förlossningar som doulan har. Detta gör doulan till ett perfekt komplement till förlossningen vars främsta uppgift är att stötta bägge föräldrarna. Att förmedla trygghet och tro på kvinnans och parets egna kraft och resurser.



En doula har inget medicinskt ansvar, ger inga medicinska råd och hennes roll är tydligt avgränsad i förhållande till personalen på förlossningsavdelningen. Vid hemförlossning ersätter hon inte en barnmorska men är ett gott komplement.

○ Varför anlita en doula?

Är ett välkänt ansikte
Stöttar dig i dina val och önskemål
Hjälper dig att göra informerade val
Ett bra stöd oavsett hur och var du föder
Hjälper med icke medicinsk smärtlindring
Ger kontinuerligt stöd under förlossningen
Minskar risk för komplikationer och kejsarsnitt
Hjälper till med hantera stress, smärta och rädsla
Ökar chansen för en positiv förlossningsupplevelse

Hitta din doula på våran hemsida
www.doula.nu/vara-doulor

Fotograf: Malin Liljesaga Formgivning: Ramnveig Stefansdottir

