

Kursplan – Doulautbildning

För att kunna garantera en liktydighet och en viss kvalitet har ODIS beslutat att upprätta en kursplan som skall ligga till grund för samtliga grundutbildningar som erbjuds. Dessa utbildningar är ett av stegen för att bli godkänd ODIS-doula.

Kursplanen skall fungera som ett stöd för den som vill starta en kurs och samtliga ämnen skall beröras och täckas. I vilken ordning ämnena berörs är upp till respektive kursledare. Övriga ämnen eller programpunkter som kursledaren tycker är intressant eller vill ta upp skall först godkännas av styrelsen.

Antal timmar:

Veckokurser ca 26 studietimmar + en dags praktisk workshop
Helgkurs 3 helger, ca 6 timmar per dag.

Ämnen

Här presenteras fyra delar med underrubriker. Underrubrikerna fungerar som stödord för vilka ämnen som ska presenteras.

Del 1 - Doulan

Doulan

- *Vad är en doula?*
- *Historia*
- *Utbredning*
- *Doulaeffekten*
- *Att stödja och stärka*
- *Forskning*
- *Film*

Hur arbetar en doula?

- *Upplägg på uppdrag (samtliga delmoment och tidsbegrepp)*
- *Doulaväskan*
- *Ekonomi*
- *Ansvar och etik (ODIS etiska riktlinjer, om något går fel, vidarelänkar till andra organisationer o.s.v.)*
- *Risker (hur man skyddar sig och sin familj)*

Hur kan doulan samarbeta med pappan och vårdpersonalen?

- *Pappan*
- *Vårdpersonalen*
- *Övriga*

Metodik (tekniker för att kommunicera med kvinnan)

ODIS

- *Information om ODIS verksamhet*

Att komma i gång som doula (förslagsvis sist i kursen)

- *Information från Skatteverket*
- *Exempel på existerande doulaföretag och hur de gjort*

- *Exempel på andra tillvägagångssätt och tydliga strategier*
- *Att starta eget företag och ansvarsförsäkring*
- *Doulajournal*

Del 2 - Förlossningen

Förlossningen

- *Fysiologi och anatomi, bäcken*
- *Förlossningens faser och förlossningsförloppet*
- *Värken*

Smärta

- *Fysiologi, smärta*
- *Medicinsk smärtlindring samt övrig smärtlindring*

Sjukhusrutiner

- *(Inskrivning, journal, vattenavgång, CTG, övrigt)*
- *Vanliga ingrepp (oxytocindropp, igångsättning, episiotomi, övrigt)*
- *Apgar*
- *Vanligaste komplikationer (sugklocka, kejsarsnitt, laktat (ph), yttre press, övrigt)*

Doulan

- *Stöd i de olika faserna*
- *Stöd under olika komplikationerna eller förfaranden*
- *Icke-medicinsk smärtlindring*
- *Ställningar i olika skeden*
- *Betydelsen av återhämtning*

Del 3 - Efter förlossningen

Efter förlossning

- *Amning*
- *Barnet efter förlossning (beteende, undersökning)*
- *Känslighet/depression*
- *Stöd efter förlossningen*

Del 4 - Metoder och teorier

Metoder och teorier

- *Presentation av olika inriktningar*
- *Presentation av avslappningstekniker och andningstekniker*
- *Panikrutiner*
- *Praktisk träning: Psykoprofylaxen, dyktekniken*
- *Susannas verktyg*
- *Övrigt*