

YHTEYSTIEDOT

DOULA

puh. 044 777 0292

Sinikka Walldén ja Sonja Mäkelä

doula@letk.fi

Loviisankatu 14 B 23 (Baby blues)
15100 Lahti

*Tuettu
synnytys
Hyvä
syntyminen*



www.lahdenensijaturvakoti.fi

BABY BLUES / Doula -vapaaehtoistoiminta



*Doula-synnytystukihenkilötoiminta
erityistä tukea tarvitseville perheille*

Tukea sinulle, joka olet tulossa äidiksi tai isäksi.

Tietoa sinulle, joka itse haluaisit Doulaksi.



LAHDEN
ENSI- JA TURVAKOTI RY

www.lahdenensijaturvakoti.fi



DOULA-synnytystukihenkilötoiminta erityistä tukea tarvitseville perheille

Doula on kreikkaa ja tarkoittaa naisen palvelijaa. Baby blues –vauvaperhetyön doulat ovat vapaaehtoisia naisia, jotka saavat koulutusta, vertaistukea ja työnohjausta synnytystukihenkilönä toimimiseen.

Vapaaehtois-doulan tuki perheelle alkaa raskausaikana. Doula varautuu olemaan mukana synnytyksessä ja tapaa vastasyntyneen vauvan perhettä toiveiden mukaan.

Doula jakaa äidin kanssa yhdessä raskausaikaa ja tutustuu masuvauvaan. Doula kuuntelee äidin toiveita ja ajatuksia lähestyvistä synnytyksestä.

Doulan tärkein tehtävä synnytyksessä on olla läsnä ja tukea perhettä heidän toiveidensa mukaisesti. Hän kannustaa synnyttäjää jaksamaan ja myötäelää synnytyksessä läsnä olevia suuria tunteita.

Tavoitteena on, että äidille ja perheelle jää synnytyksestä positiivinen mielikuva.

Mitä etua Doulasta?

- vähemmän keisarileikkauksia
- lyhyempi synnytyksen kesto
- vähemmän epiduraalipuudutuksen tarvetta
- vähemmän oksitosiinin käyttöä synnytyksen vauhdittamiseksi
- vähemmän kivunlievityksen tarvetta

Mitä Doula maksaa?

Tukihenkilön saaminen maksaa perheelle 42 euroa. Raha maksetaan Lahden ensi- ja turvakoti ry:n tilille ja siitä kustannetaan tukihenkilön matka- ja ruokailukulut.

Miten itse Doulaksi?

Jos tunnet innostusta vapaaehtoistyöhön ja haluat toimia vapaaehtoisena synnytystukihenkilönä, ota yhteys Doula-kurssien järjestäjiin. Ks. yhteystiedot takasivulta.

*Rakkautta – Luottamusta – Tukea – Ihmisyyttä -
Hengitystä – Rentoutusta – Kosketusta – Läsnäoloa*

DOULA-synnytystukihenkilötoiminta erityistä tukea tarvitseville perheille

Doula on kreikkaa ja tarkoittaa naisen palvelijaa. Baby blues –vauvaperhetyön Doulat ovat vapaaehtoisia naisia, jotka saavat koulutusta, vertaistukea ja työnohjausta synnytystukihenkilönä toimimiseen.

Vapaaehtois-Doulan tuki perheelle alkaa raskausaikana. Doula varautuu olemaan mukana synnytyksessä ja tapaa vastasyntyneen vauvan perhettä toiveiden mukaan.

Doula jakaa äidin kanssa yhdessä raskausaikaa ja tutustuu masuvauvaan. Doula kuuntelee äidin toiveita ja ajatuksia lähestyvistä synnytyksestä.

Doulan tärkein tehtävä synnytyksessä on olla läsnä ja tukea perhettä heidän toiveidensa mukaisesti. Hän kannustaa synnyttäjää jaksamaan ja myötäelää synnytyksessä läsnä olevia suuria tunteita.

Tavoitteena on, että äidille ja perheelle jää synnytyksestä positiivinen mielikuva.

Mitä etua Doulasta?

- vähemmän keisarileikkauksia
- lyhyempi synnytyksen kesto
- vähemmän epiduraalipuudutuksen tarvetta
- vähemmän oksitosiinin käyttöä synnytyksen vauhdittamiseksi
- vähemmän kivunlievityksen tarvetta

Mitä Doula maksaa?

Tukihenkilön saaminen maksaa perheelle 42 euroa. Raha maksetaan Lahden ensi- ja turvakoti ry:n tilille ja siitä kustannetaan tukihenkilön matka- ja ruokailukulut.

Miten itse Doulaksi?

Jos tunnet innostusta vapaaehtoistyöhön ja haluat toimia vapaaehtoisena synnytystukihenkilönä, ota yhteys Doula-kurssien järjestäjiin. Ks. yhteystiedot takasivulta.

*Rakkautta – Luottamusta – Tukea – Ihmisyyttä -
Hengitystä – Rentoutusta – Kosketusta – Läsnäoloa*

YHTEYSTIEDOT

DOULA

puh. 044 777 0292

Sinikka Walldén ja Sonja Mäkelä

doula@letk.fi

Loviisankatu 14 B 23 (Baby blues)

15100 Lahti

*Tuettu
synnytys
Hyvä
syntyminen*



www.lahdenensijaturvakoti.fi

Toiminnanjohtaja Jukka Ihalainen, puh. 050 911 2521

11/2017

BABY BLUES / Doula -vapaaehtoistoiminta



Doula-synnytystukihenkilötoiminta

erityistä tukea tarvitseville perheille

Tukea sinulle, joka olet tulossa äidiksi tai isäksi.

Tietoa sinulle, joka itse haluaisit Doulaksi.



LAHDEN
ENSI- JA TURVAKOTI RY

www.lahdenensijaturvakoti.fi

