

## YHTEYSTIEDOT:

### DOULA

Yhteydenotot ensisijaisesti  
sähköpostilla: [doula\(at\)letk.fi](mailto:doula@letk.fi)

puh. 0500 717 696

Marjut Pitkänen  
Vesijärvenkatu 11 B  
15140 Lahti

puh. 0440 883 191  
Heli Tiihonen

*Tuettu  
synnytys  
Hyvä  
syntyminen*



[www.lahdenensijaturvakoti.fi](http://www.lahdenensijaturvakoti.fi)

## BABY BLUES / Doula -vapaaehtoistoiminta



### *Doula-synnytystukihenkilötoiminta*

*Tukea sinulle, joka olet tulossa äidiksi tai isäksi.*

*Tietoa sinulle, joka itse haluaisit Doulaksi.*



LAHDEN  
ENSI- JA TURVAKOTI RY

[www.lahdenensijaturvakoti.fi](http://www.lahdenensijaturvakoti.fi)



## **DOULA-synnytystukihenkilötoiminta erityistä tukea tarvitseville perheille**

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

Doula voi olla tukenasi, jos sinulla tai perheelläsi on jokin erityisen tuen tarve. Otathan yhteyttä, niin voimme yhdessä keskustella tuen tarpeesta sekä vapaaehtoisdoulatoiminnasta.

Doulan kanssa voit puhua raskaudesta, perhe-elämästä ja synnytyksestä. Jos haluat, hän voi olla mukana synnytyksessä rohkaisemassa ja auttamassa. Voit pyytää doulan mukaan, vaikka myös puolisesi olisi mukana.

Doula kuuntelee toiveitasi ja ajatuksiasi ja kunnioittaa sitä, mikä on tärkeää juuri sinulle ja perheellesi. Doulalla ei ole lääketieteellistä vastuuta, vaan hän toimii sinun ja perheesi tukena ja rinnallakulkijana.

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 on perheelle maksutonta.

### **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*