

# La doula volontaire

THE FEDERATION OF  
MOTHER AND  
CHILD HOMES  
AND SHELTERS



Une assistance auprès de vous qui vous apprêtez à devenir parent

**La doula membre d'une association de l'Union des Maisons de premier accueil et de refuge est une accompagnante volontaire qui vous assiste au cours de la grossesse et à la naissance du bébé.**

Avec une doula, vous pouvez parler aussi bien de la grossesse que de votre vie familiale et de l'accouchement. Si vous le voulez, elle peut être présente à l'accouchement pour vous encourager et vous aider. Vous pouvez demander sa présence même si le père assiste à l'accouchement.

La doula est à l'écoute de vos souhaits et pensées, les prend en compte et observe et respecte ce qui est important précisément pour vous et votre famille. La doula n'a aucune responsabilité médicale; elle agit uniquement en tant qu'aide et accompagnante de vous et votre famille.

Toutes les doulas membres des associations de l'Union des Maisons de premier accueil et de refuge reçoivent une formation de base et continue et un guidage professionnel dans le cadre de rencontres de doulas une fois par mois.

*Vous pouvez vous adresser à un coordinateur des doulas de votre propre localité à n'importe quel moment de votre grossesse. Une doula volontaire peut vous aider dans le cas où votre famille aurait besoin d'une assistance spéciale. Le fait de prendre contact suffisamment à temps avec le coordinateur des doulas vous assurera la possibilité d'être accompagnée par une doula à l'accouchement.*

Si vous souhaitez l'assistance d'une doula ou êtes vous-même intéressée à devenir doula: [vauvaperhe.fi/](http://vauvaperhe.fi/)



## De l'aide pour vous

- Vous et votre doula pourrez convenir ensemble où et combien de fois vous vous rencontrerez. Le plus souvent, une à trois rencontres ont lieu avant l'accouchement et quelques-unes après.
- Les doulas apportent généralement leur aide en finnois ou en anglais. Mais n'hésitez pas non plus à prendre contact même si vous parlez une autre langue.

## Le soutien d'une doula volontaire

*La doula savait comment « les choses avancent », alors que pour cette première grossesse tout était nouveau. La doula nous a soutenus tous les deux, aussi bien la mère que le père; elle a entretenu l'humour, nous a encouragés et nous a tenus par la main – avec fermeté. Elle a été quelqu'un près du cœur.*

Jaska & Jonna

*Amour, confiance, appui, humanité, respiration, relaxation, contact physique, présence.*

Doula Linda

