

# Vapaaehtoinen doula

ENSI- JA  
TURVAKOTIEN  
LIITTO



Tukea sinulle, joka olet tulossa vanhemmaksi

**Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksen doula on vapaaehtoinen tukihenkilö, joka on tukenasi raskausaikana ja vauvan syntyessä.**

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 puolisoisi 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 rinnalla kulkijana.

Kaikki Ensi- ja turvakotien liiton yhdistysten doulat saavat alku- ja jatkokoulutuksen ja työnohjausta doulien tapaamisissa kuukausittain.

*Voit ottaa yhteyttä oman alueesi doulakoordinaattoriin milloin tahansa raskauden aikana. Vapaaehtoinen doula voi auttaa sinua, jos perheelläsi on jokin erityisen tuen tarve. Voit jutella tilanteesta tarkemmin doulakoordinaattorin kanssa. Ottamalla yhteyttä ajoissa varmistat, että saat doulan mukaan synnytykseen.*

Jos haluaisit vapaaehtoisen doulan tai olet itse kiinnostunut ryhtymään doulaksi: [vauvaperhe.fi/](http://vauvaperhe.fi/)



## Apua sinulle

- Sinä ja doulasi sovitte yhdessä, missä ja kuinka monta kertaa tapaatte. Useimmiten tapaamisia on yhdestä kolmeen ennen synnytystä ja muutama sen jälkeen.
- Doulat auttavat yleensä suomeksi tai englanniksi. Ota silti rohkeasti yhteyttä, vaikka puhuisit muuta kieltä.

## Kun tukena on vapaaehtoinen doula

*Doula tiesi miten ”homma etenee”, ensikertalaisena kaikki oli uutta. Doula tuki niin äitiä kuin isääkin, piti huumorin yllä ja kannusti, rohkaisi ja piti kädestä kiinni – lujasti. Oli sydäntä lähellä oleva ihminen.*

Jaska & Jonna

*Rakkautta, luottamusta, tukea, ihmisyyttä, hengitystä, rentoutusta, kosketusta, läsnäoloa.*

Doula Linda

