

Jos haluat doulan tai olet itse kiinnostunut ryhtymään doulaksi



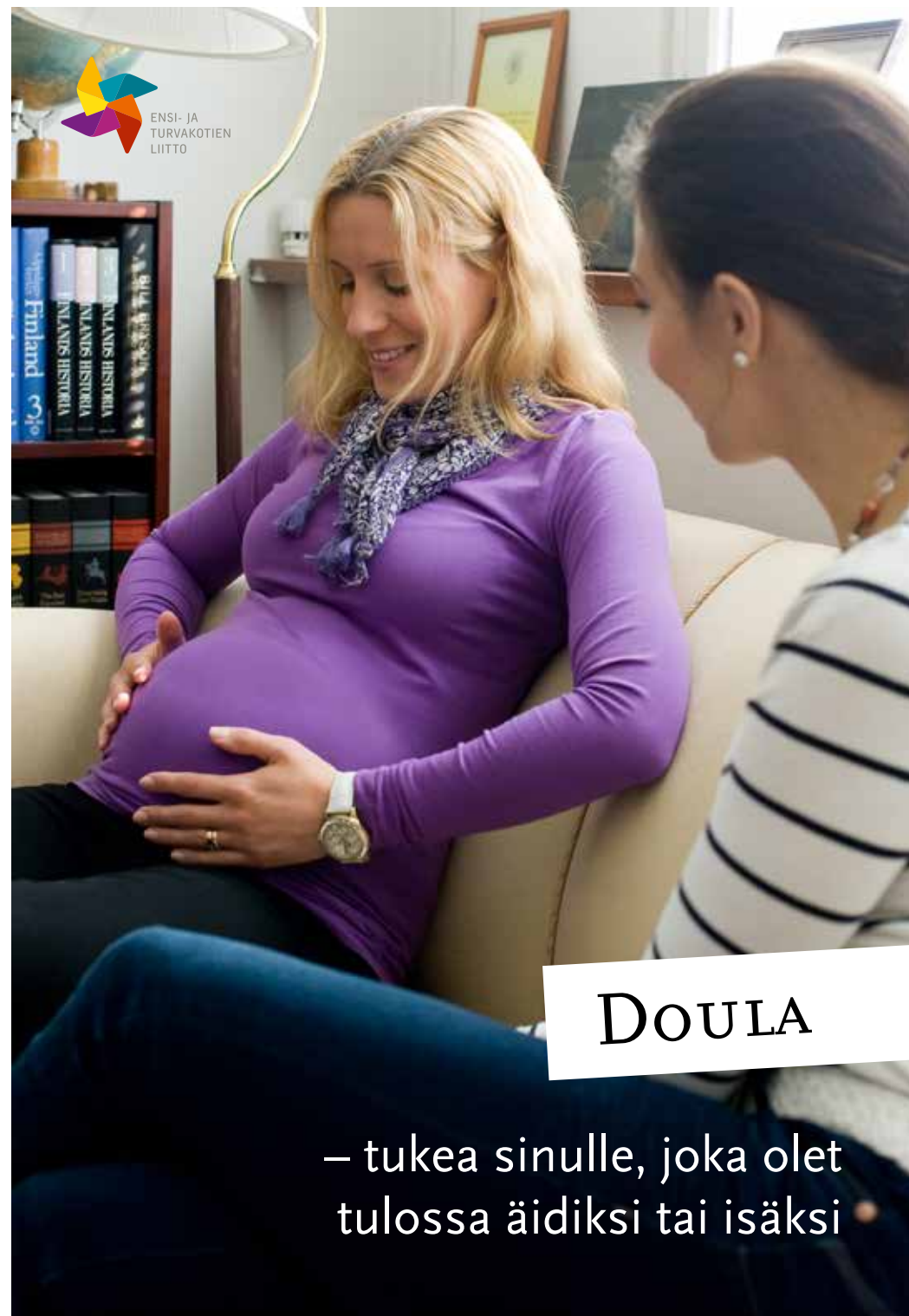
- Helsinki:** Helsingin ensikoti ry, p. 040 160 4194, doula@helsinginensikoti.fi
Hämeenlinna: Kanta-Hämeen perhetyö ry, p. 044 743 9972, doula@khperhetyo.fi
Iisalmi: Ylä-Savon Ensi- ja turvakotiyhdistys ry, p. 040 192 0112
Jyväskylä: Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry, p. 050 596 5447
Kauhajoki: Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyhdistys ry, p. 050 405 2136
Kotka: Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys ry, p. 044 321 1035, 040 742 2652
Kuopio: Kuopion Ensikotiyhdistys ry, p. 044 369 7207
Lahti: Lahden ensi- ja turvakoti ry, p. 03 883 3181, 050 361 4460, 0500 717 696
Lappeenranta: Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdistys ry, p. 040 776 7548
Oulu: Oulun ensi- ja turvakoti ry, p. 040 744 4300, doula@oetk.fi
Outokumpu: Pohjois-Karjalan ensikoti ry, p. 0400 819 841
Rovaniemi: Lapin ensi- ja turvakoti ry, p. 0400 814 946, 040 124 5772
Tampere: Tampereen ensi- ja turvakoti ry, annantupa@tetuko.fi, p. 050 405 7946, hervantatupa@tetuko.fi, p. 050 405 7947, linnainmaatupa@tetuko.fi, p. 050 405 7948
Turku: Turun ensi- ja turvakoti ry, p. 0500 967 714, doula@tuentu.fi
Vaasa: Vaasan ensi- ja turvakoti, p. 040 772 6078

Önskar du dig en svenskspråkig doula kan du vända dig till vår samarbetspartner **Folkhälsan**, www.folkhalsan.fi/doula



Imetyksen ilman stressiä -projekti on ollut mukana kehittämässä valtakunnallista doula-toimintaa 2013–2016.

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO 2014 • KUVAT: SOFIA JERNSTRÖM • TAITTO: PIA LEHTINEN / SIMBERG & PARTNERS OY



DOULA

– tukea sinulle, joka olet tulossa äidiksi tai isäksi



Doula

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

Doula on kreikkaa ja tarkoittaa naispuolista palvelijaa.

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 ottaa huomioon ja kunnioittaa sitä, mikä on tärkeää juuri sinulle ja perheellesi. Doulalla ei ole lääketieteellistä vastuuta, vaan hän toimii sinun ja perheesi tukena ja rinnallakulkijana.

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

VOIT OTTAA YHTEYTTÄ OMAN ALUEESI DOULIEN YHTEYSHENKILÖÖN MILLOIN TAHANSA RASKAUDEN AIKANA. Ottamalla yhteyttä ajoissa varmistat, että saat doulan mukaan synnytykseesi.

Sinä ja doulasi sovitte yhdessä, missä ja kuinka monta kertaa tapaatte. Useimmiten tapaamisia on yhdestä kolmeen ennen synnytystä ja muutama sen jälkeen.

Yleensä doulan tuki on perheelle ilmaista, mutta osalla paikkakunnista siitä veloitetaan 20–50 euroa.



KUN TUKENA ON DOULA

– DOULA TIESI MITEN ”HOMMA ETENEE”, ENSIKERTALAISENA KAIKKI OLI UUTTA. DOULA TUKEE NIIN ÄITIÄ KUIN ISÄÄKIN, PITI HUUMORIN YLLÄ JA KANNUSTI, ROHKAI SI JA PITI KÄDESTÄ KIINNI – LUJASTI. OLI SYDÄNTÄ LÄHELLÄ OLEVA IHMINEN.

Jaska & Jonna

– RAKKAUTTA, LUOTTAMUSTA, TUKEA, IHMISYYTTÄ, HENGITYSTÄ, RENTOUTUSTA, KOSKETUSTA, LÄSNÄOLOA.

Doula Linda



Jos haluat, doula voi tukea sinua myös imettämisen aloittamisessa. Doulat on koulutettu siihen.