



## *D*oulatoiminta Helsingin ensikodissa

Ensikodin asiakkaana olevilla odottavilla äideillä on vuodesta 1981 ollut mahdollisuus saada mukaan synnytykseensä tukihenkilöksi ensikodin työntekijä. Koska äideiltä ja synnytyssairaaloilta saatu palaute ja tukihenkilöiden kokemukset olivat myönteisiä, halusivat ensikodin työntekijät kehittää toimintaa edelleen myös muille sitä tarvitseville perheille pääkaupunkiseudulla.

Toiminnan kehittämiseen tarjoutui mahdollisuus, kun vuonna 1992 Raha-automaattiyhdistys myönsi Helsingin ensikodille mahdollisuuden kolmivuotisen Doula-projektin käynnistämiseen. Doulatoiminta on jatkunut vireänä varsinaisen projektin päättymisen jälkeen ja on nyt osana Helsingin ensikodin Baby blues -toimintaa. Folkhälsan tarjoaa pääkaupunkiseudun ruotsinkielisille synnyttäjille omaa doulapalveluaan.

Tukihenkilöinä toimivia doulia on noin 30. Doulan tukemia synnytyksiä on kuukausittain HUS-alueen sairaaloissa, pääasiassa Kätilöopistolla, Naistenklinikalla sekä Jorvin sairaalassa. Doulia on ollut mukana synnytyksissä myös Hyvinkään, Lohjan ja Porvoon sairaaloissa. Doulat ovat vapaaehtoisia tukihenkilöitä, eivätkä saa työstään palkkaa. Synnyttäjiltä peritään 50 euron maksu, jolla katetaan doulalle aiheutuvia kuluja.

Uudet doulat aloittavat toiminnan täyttämällä hakemuslomakkeen ja osallistumalla perehdytysiltaan. Perehdytysillalla käydään läpi perustietoa vapaaehtoisena toimimisesta sekä doulatoiminnan rakenteista. Uudelta doulalta ei vaadita erityisiä tietoja tai taitoja. Doulalta edellytetään kiinnostusta ja sitoutumista toimintaan sekä osallistumista perehdytykseen ja koulutuksiin.

Doularyhmä kokoontuu kuukausittain Helsingin ensikodilla. Ensikodin kaksi työntekijää ohjaavat ryhmää. Doulailloissa on mahdollisuus jakaa tukisuhdekokemuksia muiden doulien kanssa sekä saada työnohjauksellista tukea. Doula on tehtävässään vaitiolovelvollinen doularyhmän tapaamisten ulkopuolella. Doulaillat sisältävät myös koulutusta, ja doulat tekevät tutustumiskäyntejä synnytyssairaaloihin sekä muihin mielenkiintoisiin kohteisiin. Tulevaa toimintaa suunnitellaan yhdessä.



*H* hyvä kokemus  
syntymästä



### **Doulan ja perheen välinen tukisuhde**

Vauvaa odottava perhe ottaa yhteyttä ensikodille halutessaan doulan. Synnyttäjän tiedot välitetään perheelle valitulle doulalle, joka ottaa yhteyttä perheeseen ja sopii tapaamisen. Tässä vaiheessa valitaan perheelle myös varalla oleva doula. Ensitapaamisessa on tärkeää selvittää synnyttäjän toiveita doulan tehtävistä sekä perheen ajatuksia tulevasta synnytyksestä. Monet doulat tapaavat perheitä heidän kotonaan, mutta myös ensikodin tilat ovat käytettävissä tapaamisiin. Heti tukisuhteen alussa on hyvä sopia siitä, kuinka usein yhteyttä pidetään. Haluaako odottava perhe tavata useamman kerran ennen synnytystä ja miten tiiviisti puhelimitse pidetään yhteyttä. Usein doula tapaa perhettä noin 2-3 kertaa ennen synnytystä. Halutessaan perhe voi tavata myös varalla olevan doulan.

Kun synnytyksen aika lähestyy, doula on jatkuvassa hälytysvalmiudessa. Synnyttäjän on oltava varma siitä, että tavoittaa doulansa (tai varalla olevan), kun synnytys käynnistyy. Doula on synnytyksessä läsnä koko ajan. Etukäteen on hyvä sopia tapaavatko doula ja äiti jo kotona, vai tuleeko doula suoraan sairaalaan. Toisinaan synnytys kestää vain muutaman tunnin, joskus jopa vuorokauden tai ylikin. Myös varadoulun on hyvä tietää, milloin synnytys on käynnistynyt. Synnytyksen aikana Doula tukee ja rohkaisee synnyttäjää yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti käyttäen omaa harkintaansa sekä kuunnellen äidin toiveita. Doulan tärkeimpiä tehtäviä synnytyshuoneessa on läsnäolo. Hän kannustaa synnyttäjää jaksamaan ja myötäelää synnytyksessä läsnä olevia suuria tunteita. Doula voi esimerkiksi hieroa, pyyhkiä otsaa, tuoda juotavaa, auttaa vessaan sekä tukea ja rohkaista vaihtamaan asentoa. Tavoitteena on, että perheelle jää synnytyksestä mahdollisimman positiivinen kokemus.

Synnytyksen jälkeen perhe ja doula tapaavat yleensä kerran. Tapaamiskerran tarkoituksena on synnytyksen läpikäyminen yhdessä ja mahdollisten epäselväksi jääneiden asioiden selvittäminen. Äiti saattaa alkuvaiheessa kaivata myös ajatusten vaihtamista imetykseen ja vauvan hoitoon liittyen. Joskus perhe kuitenkin tarvitsee enemmän tukea. Silloin doula voi kysyä neuvoa doularyhmän ohjaajilta tai toisilta doulilta.

### **Doulasta on paljon apua**

Tutkimusten mukaan synnyttäjät kokevat tukihenkilön läsnäolon synnytyksessä lisäävän turvallisuuden tunnetta ja vaikuttavan synnytyskipua lievittävästi. Kun pelko ja ahdistus vähenevät, vähenee myös kipulääkityksen tarve ja synnytyksen kulku nopeutuu. Hyvin etenevä synnytys vaikuttaa niin äidin kuin syntyvän lapsenkin vointiin positiivisesti.

Doulan tuki on tärkeää jo raskauden aikana. Raskauteen ja synnytykseen liittyvistä ajatuksista on hyvä puhua doulan kanssa etukäteen. Mieltä rauhoittaa varmuus siitä, ettei joudu synnyttämään yksin. Äidit kokevat tärkeimmäksi doulan läsnäolon, mutta he kaipaavat myös tietoa ja yhdessä valmentautumista synnytykseen ja äitiyteen.

**[www.helsinginensikoti.fi](http://www.helsinginensikoti.fi)**