

Spørgsmål til min potentielle doula

At finde en doula handler og fremmest om din mavefornemmelse!

Selvfølgelig kan doulaens erfaring, holdninger, pris og tilgang til graviditet og fødsel betyde meget, men hvis der ikke er en kemi mellem dig og din potentielle doula, kan alt andet være ligemeget. Når du møder din potentielle doula skal du gerne have en god mavefornemmelse fra starten af, ellers bliver det svært at skabe et trygt og tillidsfuldt rum sammen.

Når I mødes med en potentiel doula, som I tænker at have med til den kommende fødsel, er der her en række vigtige ting at tænke over og gode spørgsmål I kan stille jeres (måske) kommende doula.

Gode spørgsmål at stille en doula

- Hvad er din tilgang til fødsler? (Er hun fleksibel og støttende uanset ønsker?)
- Hvordan arbejder du sammen med partner og personale? (Forstår hun hvordan hun balancere i sin rolle ifht. andre tilstedeværende)
- Hvordan yder du støtte før, under og efter fødslen?
- Hvad er din erfaring og uddannelse? (og har hun specialviden i fx. amning, hypnobirthing, traume m.m)
- Hvordan håndterer du uforudsete situationer? (Hvad gør hun, hvis vi må afvige fra fødselsplanen, eller i skifter mening med noget undervejs)
- Hvordan er hendes tilgængelighed i terminsperioden?
- Hvad koster det og hvad er med i prisen? (Klarhed over, hvad I kan forvent, hvor ofte ses I, er der transportudgifter og andre forventninger)

Ting at tænke over efter samtalen

- Kemi og tryghed: En fødsel er en meget sårbar og intens oplevelse og tillid og tryghed til doula er altafgørende for en god oplevelse. Oplevede I at den potentielle doula virkede som en person I kunne være trygge ved og som I kan have tillid til?
- Doulaens rolle til fødslen: Hvordan forestiller I jer at den potentielle doula ville passe ind i jeres fødsel? Var hendes holdninger og tilgang til doula arbejdet i overens med hvad I søger?
- Hvad siger jeres mavefornemmelse og har I opfølgende spørgsmål til den doula I har haft en samtale med?

Noter fra samtalen

Mig som doula

Som doula arbejder jeg ud fra præmissen om, at intet forløb er ens -da ingen mennesker er ens.

Det er vigtigt for mig, at lære den gravide og hendes partner godt at kende, for at jeg på den måde kan yde bedst mulig støtte. Med det sagt er det også vigtigt for mig, at I ved at jeg ikke på nogen måde ønsker at overtage en partners plads i fødslen. Det er en kæmpe stor livsbegivenhed for jer og mit ønske er, at støtte jer begge to igennem den bedst muligt, men uden at tage over. Det er jeres fødsel.

Min tilgang til fødsler

Jeg har ikke holdning til hvilken type fødsel I ønsker; om den er hjemme eller på hospital, med medicinsk smertelindring eller ej, om I ønsker vaginal fødsel eller planlagt kejsersnit. osv. For mig handler det om, at I føler jer godt klædt på til, at kunne tage de valg som er de rigtige for jer -uanset hvordan de ser ud.

Samarbejde mellem partner og personale

Som doula er jeg meget bevidst om, at jeg i princippet er pårørende. Det betyder at jeg ved, at min rolle omfatter at jeg til fødslen yder støtte, omsorg og ikke-medicinsk smertelindring. Jeg mener at det er vigtigt at have et godt samarbejde med det sundhedsfaglige personale, med en åben og ærlig dialog -men jeg er heller ikke bange for at sige til dem, hvis de gør noget som er uhensigtsmæssigt for jer.

Som pårørende ved jeg, at jeg ikke må foretage mig noget medicinsk, må foretage undersøgelser eller komme med konklusioner og/ eller fortolkninger på eks. blodtryk, hjertelyd, puls osv.

Som doula overfor en partner eller anden primær fødselspartner, ved jeg hvornår jeg skal give plads, træde til side eller opmuntre til, at de kan yde hjælp og støtte til den fødende. Derudover sørger jeg for, at de også er med på hvad der sker i rummet så de også er trygge.

Hvordan yder du støtte før, under og efter fødslen?

Jeg tilbyder altid en indledende samtale, for at se om vores personlighed, værdier og kemi passer sammen og for at få en idé om, om vi sammen kan skabe et trygt og tillidsfuldt rum.

Herefter har vi fødselsforberedelse, som er skræddersyet efter hvad der fylder hos jer. Jeg har dog nogle punkter som jeg altid ønsker at gennemgå såsom smertelindring, hvordan I reagerer i forskellige situationer og hvad I ønsker og tanker i har for nødstilfælde såsom akut kejsersnit. Derudover gennemgår vi også en masse teknikker såsom rebozo og tryk, snakker praktik ved fødslen og om amning (hvis ønskes).

Jeg er på kald fra uge 38-42, hvor telefonen altid er åben og jeg kan træde til når som helst når fødslen er aktivt i gang. (Når dette er sagt så er man ALTID velkommen til at kontakte mig, men de uger er, så at sige, der hvor min egen personlige kalender ikke bliver fyldt op med aftaler).

Efter fødslen har vi 1-2 efterfødselssamtaler, alt efter behov.

Jeg har derudover praktisk erfaring i at arbejde med problemstillinger som:

- Tidligere graviditetstab -både tidligt og sent
- Kejsersnit
- Angst og/eller psykisk sårbarhed
- Svære ammeforløb
- Depression

Hvordan jeg håndterer uforudsete situationer

For mig er det vigtigt at man ved, at man altid kan, og til tider bliver nødt til, at skifte retning i fødslen.

Ved en situation hvor I fra det sundhedsfaglige personale bliver tilbudt indgreb, som omhandler at afvige fra den ønskede fødselsplan, handler det først og fremmest om, at rummet forbliver trygt. Det gør jeg ved at sikre mig, at den gravide og partner forstår hvad der sker på stuen, at de samtykker og at de kan overskue konsekvensen af, at afvige fra den fødselsplan de drømmer om. Nogle gange kan det betyde at vi må bede det sundhedsfaglige personale om at uddybe grunden til at vi må afvige, at den fødende og partner får tid alene til at snakke sammen eller vi beder om betænkningstid og / eller alternativer til indgrebet.

Hvis man selv ønsker at afvige fra den fødselsplan vi har talt om, så skal I vide, at jeg altid støtter jer. Jeg vil dog sikre mig, at I altid er med på hvad der sker omkring jer og at I tager et valg på et informeret grundlag.