

Doulesin Doulaohjelma



Perheet kaipaavat tällä hetkellä lisää hoidon jatkuvuutta, läsnäoloa ja tukea (Sari Haapio 2017). Mm. pelkopolikäynnit ovat lisääntymässä ja ensisynnyttäjät etsivät itselleen lisää tietoa ja tukea.

Doulapalvelun edut

Doula tukee perhettä ennen synnytystä, synnytyksessä sekä sen jälkeen henkisesti, fyysisesti ja tiedollisesti. Doula tukee hoidon jatkuvuutta ja on läsnä jo synnyttäjän kotona. Doulalta perheet saavat matalan kynnyksen tukea, jolloin perheet tarvitsevat vähemmän erityissairaanhoidon tukea mm. pelkojen käsittelyssä. Doula ei tee lääketieteellisiä toimenpiteitä eikä diagnooseja. Doulan etuja ovat mm.:

- Hoidon jatkuvuus paranee
- Synnyttäjät tulevat sairaalaan myöhäisemmässä vaiheessa, jolloin synnyttäjät ovat lyhyemmän ajan synnytysalissa
- Vähemmän lääkkeellisiä kivunlievityksiä ja tarvittaessa niihin turvaututaan myöhäisemmässä vaiheessa
- Vähemmän toimenpiteitä ja vähemmän keisarileikkauksia
- Synnytyksen kesto lyhenee ja komplikaatiot vähenevät
- Synnytyskokemus on positiivisempi
- Synnyttäjille tulee vähemmän synnytyksen jälkeistä masennusta
- Imetys onnistuu todennäköisemmin

Nämä hyödyt tulevat parhaiten esille, kun synnytyksen aikaista tukea antaa koulutettu doula (Hodgnett et al 2013). Kozhimannil et al. 2013 suosittelee doulapalvelun tarjoamista perheille sen tuomien säästöjen myötä.

Doulesin doulaohjelman sisältö

Doulesin doulaohjelma sisältää:

- **Doulaillat** eli kuukausittaiset tapaamiset perheille, joissa käydään läpi mm. synnytysvalmennukseen liittyviä teemoja ja perheet tutustuvat doulatoimintaan. Mukaan voi tulla missä vaiheessa raskautta tahansa, ja mm. synnytyspelkoiset saavat keskusteluapua ja tietoa synnytyksen perusteista jo varhaisessa vaiheessa.
- Synnytyksen ABC **synnytysvalmennus**, joka sisältää Valtioneuvoston asettamat vaatimukset synnytysvalmennukselle.
- 4 viikon **päivystäminen** synnytykseen (päivystäminen alkaa kaksi viikkoa ennen laskettua aikaa)
- **Synnyttäjän ja hänen tukihenkilön tuki synnytyksen** latenssivaiheessa kotona (puhelimitse ja kotikäynntejä)
- Synnyttäjän ja hänen tukihenkilön tuki kotona synnytyksen käynnistyttyä, kunnes synnyttäjä päättää siirtyä sairaalaan.

- Synnyttäjän ja hänen tukihenkilön tuki sairaalassa lapsen syntymään asti lisäten hoidon jatkuvuutta.
- Synnyttäjän toivomien **lääkkeettömien kivunlievitysten ohjeistus** ja tarvittaessa toteutus.
- Henkinen tuki perheelle koko synnytyksen ajan, erityisesti **muutostilanteissa**.
- **Ensi-imetyksen** tukeminen
- **Jälkitapaaminen** 4-6 viikkoa synnytyksestä, missä käydään synnytyskokemus läpi.

Doules tarjoaa kattavan doulaohjelman organisoinnin. Toiminnassa mukana olevat doulat ovat käyneet kansainvälisen tason doulakoulutuksen (esim. DONA International) ja ovat sertifioituja doulia tai sertifioitumassa. Kaikki Doulesin doulapalvelun doulat toimivat Suomen Doulat ry:n doulan toimenkuvan mukaisesti, minkä myös Kättilöliitto on hyväksynyt. Toimenkuva löytyy viimeiseltä sivulta.

Doulapalvelun kustannus

Kozhimannil (2013) kehoittaa tutkimuksensa johtopäätöksissä terveydenhuoltoa tarjoamaan doulapalvelun perustuen doulapalvelun tuomiin säästöihin. USA:n julkinen terveydenhoito Medicaid on aloittanut doulapalvelun tarjoamisen asiakkailleen ja monet yksityiset terveystakuutukset kattavat doulapalvelun kustannuksen.

Doules tarjoaa Teille doulaohjelman täyden organisoinnin. Yhden perheen osallistuminen doulaohjelmaan maksaa 700€. Kustannus maksaa itsensä takaisin säästyneinä toimenpiteinä. Esimerkiksi 50:n perheen tukeminen vuodessa maksaa 35 000€.

Lisätietoja

Marjaana Siivola

Sertifioitu doula CD(DONA)

Doulakouluttaja BDT(DONA)

Sertifioitu synnytysvalmentaja CCCE(CAPPA)

Suomen Doulat ry:n perustaja

Diplomi-insinööri ja tekniikan lisensiaatti

Väitöstutkija (kiinnostusta tutkimukseen aiheesta)

DOULES

marjaana@doules.fi

050-5969011

Lähteet:

Hodnett, Gates, Hofmeyr, Sakala (2013). Continuous support for women during childbirth
15 July 2013, Cochrane Pregnancy and Childbirth Group

Kozhimannil, Hardeman, Attanasio, Blauer-Peterson and Michelle O'Brien (2013)
Doula Care, Birth Outcomes, and Costs Among Medicaid Beneficiaries. Am J Public Health. 2013
April; 103(4): e113–e121.



Synnytysdoulan toimenkuva

Kirjoittanut Marjaana Siivola, Suomen Doulat ry. Hyväksynyt Kättilöliitto.

1) Doulan tehtävä

- Synnytysdoula on äidin tuki ennen synnytystä, synnytyksessä sekä sen jälkeen tarjoten hänelle henkistä ja fyysistä tukea äidin haluamalla tavalla. Hän tukee myös synnyttäjän kumppania ja muuta perhettä.
 - Kun mahdollista, doula tapaa äidin ja muut mahdolliset tukihenkilöt ennen synnytystä tutustuen heihin ja heidän toiveisiinsa synnytyksen suhteen. Doula tukee heidän valmistautumistaan synnytykseen tarjoten tukea ja tietoa synnytykseen liittyen.
 - Synnytyksen aikana doula on äidin jatkuva henkinen ja fyysinen tuki tarjoten erilaisia lääkkeettömiä selviytymismekanismeja, tukea, läsnäoloa sekä tietoa. Doula kannustaa tarvittaessa äidin tukihenkilöä eri tavoin auttamaan ja tukemaan synnytyksessä.
 - Synnytyksen jälkeen doula keskustelee synnytyksestä äidin/perheen kanssa sekä auttaa tarvittaessa löytämään lisätietoa.

2) **Toimenkuvan rajoitukset:** Doula ei tue synnyttäjää lääketieteellisesti eikä tee lääketieteellisiä toimenpiteitä, kuten verenpaineen mittausta, kuumeen mittausta, sisätutkimuksia, kuuntele sydänääniä tai tee jälkitarkastuksia synnytyksen jälkeen.

3) **Synnyttäjälle:** Doula auttaa äitiä saavuttamaan synnytysrauhan ja on hänen jatkuvana tukenaan. Doula auttaa synnyttäjää seuraamaan hänen aikaisemmin tietoon saattamia toiveita synnytyksen kulusta, siltä osin kuin se on mahdollista ja auttaa henkisesti muuttuvissa tilanteissa. Doula opastaa synnyttäjää kysymään hoidostaan ja tuomaan ilmi hänen huolensa ja toiveensa. Doula ei puhu eikä tee päätöksiä äidin puolesta.

4) Tiedonvälitys

- Siltä osin, kun synnyttäjän tarpeet ylittävät doulan toimenkuvan doula ohjaa synnyttäjää löytämään lisätietoa sekä kysymään hoitoon liittyvistä asioista hoitohenkilökunnalta.
- Doulan on tuotava oma taustansa (koulutus, kokemus, ym) selkeästi ja rehellisesti asiakkaan tietoon kuten myös tarjottavan palvelun sisältö.

5) Doula tehtävässään

- Doulan tulee toimia kunnioittavasti kaikkia asiakkaita, muita doulia sekä muita kohtaamia ammattilaisia kohtaan ja työskennellä oman roolin mukaisesti.
- Doulan tulee säilyttää luottamuksellisuus ellei hänellä ole kirjallista lupaa kertoa asiakkaastaan.

6) Doula ja muu tukitiimi

- Doula tukee synnyttäjän valitsemia tukihenkilöitä tiedollisella tuella ja ehdotuksilla miten he voivat tukea synnyttäjää.
- Doula ei vie kumppanin tai muun tukihenkilön paikkaa vaan tukee hänen toimintaansa.