



DOULA

on synnyttäjän tukihenkilö, joka tarjoaa fyysistä, henkistä ja tiedollista tukea raskausaikana, synnytyksessä ja/tai synnytyksen jälkeen.



Doula tarjoaa läsnäoloa, turvaa, ideoita, kivunlievitystä ja tukea synnyttäjälle ja hänen tukihenkilölleen.



Doulien lyhyt historia

Kautta historian synnyttäjällä on ollut tukenaan yhteisön jäseniä. Yleensä he ovat olleet itse jo aiemmin synnyttäneitä naisia. Tästä tavasta alettiin luopua, kun synnytykset siirtyivät sairaaloihin. 1990-luvun alussa lääkärit Kennell ja Klaus huomasivat kiintymyssuhde- ja imetystutkimuksissaan jatkuvan tuen edistävän synnytyksen kulkua, vähentävän komplikaatioita sekä lisäävän synnyttäjän tyytyväisyyttä synnytyskokemukseen. Heidän tutkimuksiinsa perustuen moderni doulaus sai alkunsa ja nykyään doulia on tuhansia ympäri maailmaa.

Suomessa on ollut vapaaehtoisia tukihenkilöitä synnytyksessä 1990-luvun alusta asti. Vuonna 2010 Suomessa aloittivat ensimmäiset ammattidoulut, jotka olivat kouluttautuneet ulkomailla. Tällä hetkellä Doulakka ja Doules tarjoavat Suomessa kansainväliset kriteerit täyttäviä doulakoulutuksia. Näiden lisäksi on olemassa useita muita eri mittaisia ja laajuisia doulakoulutuksia. Vuonna 2017 Suomessa on noin 100 ammattidoulua ja 250 vapaaehtoista doulaa.

Kuka voi olla doula?

Doula ei ole suojattu nimike, joten kenellä tahansa on oikeus käyttää itsestään nimitystä doula. Doulan on kuitenkin hyvä olla tietoinen synnytyksen kulusta, erilaisista kivunlievityksistä, omasta toimenkuvastaan ja sen rajoituksista ja hänen tulee jättää omat synnytyskokemuksensa doulattavan synnytyksen ulkopuolelle. Doulatessa keskitytään 100%:sti tukemaan juuri kyseisen naisen synnytystä hänen toiveidensa mukaisesti.



Koulutettu doula on käynyt doulaukseen keskittyvän koulutuksen.

Sertifioitu doula on käynyt doulakoulutuksen ja sen jälkeen jatkanut omaa kouluttautumistaan järjestelmän vaatimalla tavalla. Yhteistä sertifiointiohjelmille on kokemuksen kartuttaminen synnytyksistä doulan ominaisuudessa doulakoulutuksen jälkeen, kirjallisuuteen ja tutkimuksiin perehtyminen sekä lisäkurssien käyminen mm. synnytyksen fysiologiasta sekä imetyksestä.

Doulilla on paljon myös muuta koulutusta, joka tukee doulan toimenkuvaa. Osalla doulista on pohjakoulutuksena terveydenhuoltoalan tutkinto (mm. kätilö, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja tai fysioterapeutti).

Synnytysdoulan toimenkuva

Suomen Doulat ry:n synnytysdoulan toimenkuva on kirjoitettu suurten kansainvälisten doula-organisaatioiden toimenkuvan pohjalta (DONA, CAPPa, ja DoulaUK) suomalaiseen järjestelmään sopivaksi. Toimenkuva kirjoitettiin Suomen Doulat ry:n toimesta yhdessä useiden Suomessa toimivien douларыhmien kanssa, ja se on Kättilöliiton hyväksymä.

Doulan tehtävä

Synnytysdoula on synnyttäjän tuki ennen synnytystä, synnytyksessä sekä sen jälkeen tarjoten hänelle henkistä ja fyysistä tukea synnyttäjän haluamalla tavalla. Hän tukee myös synnyttäjän kumppania ja muuta perhettä.

- Kun mahdollista, doula tapaa synnyttäjän 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 synnyttäjän jatkuva henkinen ja fyysinen tuki tarjoten erilaisia lääkkeitömiä kivunhallintakeinoja, tukea, läsnäoloa sekä tietoa. Doula kannustaa tarvittaessa synnyttäjän tukihenkilöä eri tavoin auttamaan ja tukemaan synnytyksessä.
- Synnytyksen jälkeen doula keskustelee synnytyksestä synnyttäjän/perheen kanssa sekä auttaa tarvittaessa löytämään lisätietoa.

Toimenkuvan rajoitukset

Doula ei tue synnyttäjää lääketieteellisesti eikä tee lääketieteellisiä toimenpiteitä, kuten verenpaineen mittausta, kuumeen mittausta, sisätutkimuksia, kokeile vauvan asentoa tai kuuntele sydäntäänä.

Synnyttäjälle

Doula auttaa synnyttäjää 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 omia huoliaan sekä toiveitaan. Doula ei puhu eikä tee päätöksiä synnyttäjän puolesta.

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.

Doula tehtävässään

Doulan tulee toimia kunnioittavasti kaikkia asiakkaita, doulia sekä muita kohtaamiaan ammattilaisia kohtaan ja työskennellä oman roolinsa mukaisesti.

Doulan tulee säilyttää luottamuksellisuus, ellei hänellä ole kirjallista lupaa kertoa asiakkaastaan.

Doula ja muu tukitiimi

Doula tukee synnyttäjän valitsemia tukihenkilöitä yhdessä kättilön ja muiden toimijoiden kanssa. Doula ei vie kumppanin tai muun tukihenkilön paikkaa.

**Doula on keskustelukumppani, olkapää, tsemppaaja ja valmentaja.
Doula tukee synnyttäjän roolia aktiivisena toimijana yhdessä kättilön kanssa.**

Doulatutkimuksia

Cochrane Review:n laajan yli 15 000 synnyttäjää koskeneen tutkimuksen mukaan jatkuvalla läsnäololla oli seuraavia vaikutuksia (Hodgnett et al, 2013, Continuous support for women during childbirth):

Synteettistä oksitosiinia tarvittiin vähemmän, riski sektioon oli pienempi, spontaanisti käynnistyneitä synnytyksiä oli enemmän, tarvittiin vähemmän lääkkeellistä kivunlievitystä, vauvoilla oli vähemmän heikkoja APGAR-pisteitä ja vastasyntynyt joutui harvemmin toiselle osastolle. Lisäksi synnyttäjillä oli vähemmän huonoja synnytyskokemuksia.

Nämä hyödyt tulivat esille parhaiten silloin, kun tukea mahdollisen puolison lisäksi antoi henkilö, joka ei ollut sairaalan työntekijä eikä synnyttäjän omasta sosiaalisesta piiristä, vaan hän oli perheen ja sairaalan ulkopuolinen tukihenkilö eli doula.

Katy Kozhimannilin (2013) tutkimuksen Doula Care, Birth Outcomes and Costs Among Medicaid Beneficiaries mukaan doulan tarjoaminen sitä haluaville perheille säästää synnytyksenhoidon kuluja. Tutkimuksiin perustuen Islannissa ja USA:ssa on alettu tarjoamaan doulapalvelua osana julkista terveydenhuoltoa.

ACOG

Julkaistujen tutkimusten mukaan yksi tehokkaimmista tavoista parantaa synnytyksen hoidon tuloksia on jatkuva tuki tukihenkilöltä, kuten doulalta. Tätä resurssia ei todennäköisesti vielä täysin hyödynnetä.

WHO

WHO suosittelee jatkuvaa tukea synnytyksen aikana, koska se parantaa synnytyksen hoidon tuloksia.



Doulat tällä hetkellä

Suomessa toimii vapaaehtoisia doulia ja ammattidoulia.

- Suomen Doulat ry:n kautta voi löytää ammattidoulan, kouluttautumassa olevan doulan tai vapaaehtoisen doulan
- Ammattidoulat toimivat yleensä itsenäisinä ammatinharjoittajina
- Ensi- ja turvakodit tarjoavat doulapalvelua erityistarpeisille perheille
- Folkhälsan keskittyy ruotsinkielisiin perheisiin
- Lisäksi paikallisissa yhdistyksissä toimii vapaaehtoisia doulia

Lisätietoa löydät Suomen Doulat ry:n verkkosivuilta:
www.suomendoulat.fi

