



Syftet med en kulturdoula är att ge dig stöd på ditt eget språk när du ska föda barn.

Doulan stöttar dig och din familj samt underlättar kommunikationen med vårdpersonalen under förlossningen.

Doulan är tränad i att ge stöd under förlossningen och hon känner också väl till den svenska sjukvården. Hon kan hjälpa till att förklara vad som kommer att hända och hur förlossningsvården fungerar i Sverige.

Doulan kan träffa dig/din familj en till två gånger under graviditeten för att ni ska lära känna varandra och tillsammans kunna planera för hur du/ni vill ha det under förlossningen. Dessa träffar sker under dagtid på vardagar.

Doulan kan inte ge dig medicinska råd men hon kan hjälpa dig att komma i kontakt med rätt personer om du har behov av extra hjälp eller stöd från vården under graviditeten.

Doulan kan hjälpa dig/er att kontakta förlossningen för att få hjälp att avgöra när det är dags att åka in till sjukhuset.

Doulan möter dig på förlossningsavdelningen. Om vårdpersonalen konstaterar att förlossningen är igång och att du behöver stanna på sjukhuset, kommer doulan att stanna med dig tills ditt barn är fött.

Om doulan är sjuk eller inte kan komma när det är dags för dig att föda, kommer en kollega till henne att hjälpa dig i hennes ställe.

Doulan besöker också dig/er på BB eller hemma efter förlossningen om ni vill. Hon kan också ge tips på aktiviteter och mötesplatser för er som familj.

- Det är viktigt att du/ni ringer doulan när förlossningen startar så att hon hinner förbereda sig.
- Det kostar ingenting för dig/er att få hjälp av en doula.
- Doulan har tystnadsplikt. Ingenting ni säger eller gör berättar hon för någon annan!
- Du måste själv ta dig till förlossningen när det är dags. Om allt är normalt kan man i Sverige inte åka ambulans till förlossningen.