

En kulturdoula ger dig stöd när du ska föda barn. Hon stöttar dig innan, under och efter förlossningen och talar samma språk som du. Hon hjälper dig så du kan känna dig trygg och lättare förstå personalen på sjukhuset. Doulan vet hur sjukvården fungerar och kan förklara för er. Doulan är en stödperson och får inte ge dig medicinska råd men hon kan hjälpa er att få rätt hjälp från vården, om ni behöver det.

**INNAN:** Doulan träffar dig och din partner under graviditeten för att ni ska lära känna varandra och tillsammans kunna planera för hur du vill ha det under förlossningen. Det är viktigt att även den blivande pappan träffar doulan så att samarbetet blir så bra som möjligt.

**FÖRLOSSNING:** Doulan kan hjälpa er att ringa till förlossningen när det är dags att åka in till sjukhuset. Det är viktigt att ni ringer i god tid till doulan när förlossningen startar så att hon hinner förbereda sig.

Doulan kommer till sjukhuset när barnmorskan bedömer att det är dags, så att du får stöd när du behöver det som mest. Doulan stöttar dig under förlossningen så att du ska känna dig trygg och hjälper dig att förstå vad som händer och vad vårdpersonalen säger.



Doulan har tystnadsplikt. Ingenting ni säger eller gör berättar hon för någon annan.

**EFTER:** Doulan träffar er också efter förlossningen, på BB eller hemma. Då kan hon hjälpa er att få svar på frågor gällande bebisen och tiden efter förlossningen.

**Det kostar ingenting att få hjälp av en doula men om du vill avboka doulastödet behöver du göra det så fort som möjligt, så att doulan kan hjälpa någon annan istället. Det är många kvinnor som önskar doula. Du kan säga det till din barnmorska eller till doulan själv.**

