

# Att vara tre när man föder

## – en doula hjälper både mamman och pappan

Att ha en utomstående person med sig vid förlossningen kan kännas främmande, men allt fler väljer att ha med en speciell hjälpkvinna – en doula. Tommy och Dagmara kan inte tänka sig att föda utan Matilda. Av Johanna Ohlson Foto Julia Sjöberg

**V**ad är en doula? Det är den vanligaste frågan Tommy och Dagmara Söderman får när de berättar att de haft hjälp av en vid Dagmaras förlossning. Trots att doulor funnits sedan urminnes tider vet många fortfarande inte vad det är.

– Jag hade inte heller hört talas om det före första graviditeten. Men nu har vi använt en

vid båda förlossningarna, berättar Tommy.

Egentligen är det inte så komplicerat. En doula är en hjälpkvinna som finns med under förlossningen för att ge råd och stöd till båda de blivande föräldrarna. Doulan har inte koll på ctg-kurvor och droptakt, utan på de blivande föräldrarna. Ordet doula kommer från grekiskan och betyder ungefär ”kvinna som ger omvårdnad”. Det kan vara en vän, en syster eller en mamma. Men oftast är det någon utomstående man menar när man pratar om doulor idag. Doulan är inte med för sin medicinska kunskap, utan för sin erfarenhet. De flesta doulor har fött barn men har framför allt varit med vid många förlossningar.

För de allra flesta blivande föräldrar innebär första barnet den första förlossningen i livet.

5 tips för att hitta rätt doula – vänd ►►

### Vad är en doula?

- Ordet doula kommer från grekiskan och betyder ungefär ”kvinna som ger omvårdnad”.
- En doula är tränad i att ge stöd och information till den födande kvinnan och hennes närmaste under både graviditeten och förlossningen.
- En doula har ingen medicinsk utbildning och heller inget medicinskt ansvar, utan är bara på plats för att ge stöd.
- Det behövs ingen utbildning för att bli en doula. Hjälper man till exempel en vän under förlossningen har man varit doula. Men Öds, Organisationen för doulor och förlossningspedagoger i Sverige, anordnar kurser.
- Studier har visat att en doula minskar antalet kejsarsnitt med 50 %, förlossningens längd med 25 %, behovet av medicinsk smärtlindring med 30 % och önskemål om trygghedsmedel med 60 %.



Doulan Matilda var med redan vid första förlossningen, när Greta föddes.



Tommy och Dagmara är överens. Blir det ett tredje barn ska Matilda hjälpa till då också. Hon var med när Greta föddes, liksom lillebror Maximilian.

Matilda, doula

Tommy, pappa

Dagmara, mamma

- Namn: Dagmara, 40 år, Tommy, 39 år, Maximilian, 1 månad, Greta, 2 år.
- Bor: i Linnéstaden, Göteborg.
- Jobbar: Dagmara jobbar som tågvård på SJ och utbildar sig till samtalsterapeut. Tommy läser högskoleförberedande studier på folkhögskola.
- Doula: Matilda Haggärde, 32 år.