

Fødselshjælperen er en doula

Vordende forældre kan snart få en 'tjenende kvinde' til at hjælpe, trøste og støtte før, under og efter fødslen

Af Tina Blomgren
redak@sondagsavisen.dk

At få en doula ved sin side er et helt nyt tilbud til gravide kvinder i Danmark. Ordet kommer fra græsk og betyder tjenende kvinde.

Tina Wehlast Hansen er snart færdiguddannet doula. Dem, hun skal tjene, er fødende kvinder og deres familie.

»Jeg har altid været optaget af fødsler. Det udviklingsforløb et par gennemgår fra enkeltpersoner til familie er meget spændende,« fortæller hun.

Hun tilbyder fødsels- og forældreforberedelse samt fysisk og psykisk tilstedeværelse under fødslen.

Doula-effekten: Tal fra undersøgelsen 'Mothering the mother' af Klaus Marshall viser, at antallet af kejsersnit går ned med 50 procent, forbruget af smertelindring går ned med 30 procent og brugen af ve-stimulerende midler går ned med 40 procent.
Foto: Carsten Lundager

Begrebet er kendt og udbredt i såvel USA og Canada som i Storbritannien og Sverige. Undersøgelser i USA viser, at fødsler, som foregår med en doula, nedbringer antallet af indgreb under fødslerne og giver de fødende en meget bedre oplevelse af fødslen.

Uddannelsen er både teoretisk og praktisk, og det er et krav til en kommende doula, at hun skal have født selv.

Tina Wehlast Hansen, der selv er mor til to, bliver en af de første doulaer herhjemme. Hun er uddannet ergoterapeut og arbejder som sådan ved siden af studiet til doula. Drømmen er, at hun på et tidspunkt kan leve af at være fødselshjælper.

»Jeg kom ind på jordemoderskolen i sin tid, men fandt ud af, at jeg var mest interesseret i de psykiske og følelsesmæssige processer under en graviditet og fødsel. Jeg var ikke lige så optaget af de tekniske sider ved faget, for slet ikke at tale om det hektiske arbejdsmiljø med skiftende vagter, og efter min målestok for lidt tid til omsorg for de gravide og fødende,« siger hun.

Derfor sprang hun fra studiet og helliger sig nu den side af faget som hun er mest glad for.

»Til sommer skal jeg bistå ved to fødsler som et led i doula-uddannelsen. Jeg tilbyder forberedende samtaler med familien før fødslen, hvor vi sammen afdækker

deres ønsker og forestillinger om forløbet,« siger hun.

»Jeg er ingen erstatning for manden eller jordemoderen. Jeg er en ekstra person, hvis opgave det er at skabe ro og tryk undervejs, også hvis der er travlhed på fødegangen og dermed meget lidt tid til at yde omsorg. Og under vagtskifte, som kan opleves meget forvirrende og forstyrrende. Jeg kan og skal ikke gribe ind og blande mig i arbejdet på fødegangen, men jeg støtter og hjælper kvinden hele vejen gennem fødslen,« siger Tina Wehlast Hansen, som også tilbyder samtaler efter fødslen, hvor hele forløbet bliver talt igennem.

»Der er intet nyreligiøst eller overnaturligt i uddannelsen. Det faktum, at du har en person ved din side, som du er tryk ved og som beroliger, trøster, opmuntrer og støtter dig, har en fantastisk positiv effekt. Kvinden ved, at hun hele tiden er omgivet af et menneske, som bevarer fatningen og overblikket. Også når det er hårdt.«

Tina Wehlast Hansens grundsyn er, at der ikke er noget 'rigtigt' eller 'forkert', når det gælder fødsler.

»Almindelige fødselssmerter må ikke gå over i en egentlig lidelse. Det går jeg bestemt ikke ind for. Er en

kvinde meget angst for at føde, så snakker jeg med hende inden for at afdække, hvor angsten kommer fra, og hvad der eventuelt kan gøres ved den,« siger hun, og hun er bestemt ikke fanatisk med, at kvinder skal optræde som ægte vikingekvinder under fødslen.

I Sverige er der en større undersøgelse i gang, som skal afdække, hvilken indflydelse doulaen har på fødselsforløbet.

DOULAENS OPGAVER

En doula besøger typisk den gravide og hendes partner to gange under graviditeten.

Når fødslen går i gang kontakter den fødende doulaen, som er på kald 24 timer i døgnet 14 dage før og 14 dage efter den fastsatte termin. Doulaen bistår den fødende uanset fødselens længde. Efter fødslen tilbydes hjælp og støtte til den nyfødtes familie. Prisen er 6.500 kr. inkl. moms. En hjemmeside for doulaer over hele landet er undervejs. Tina Wehlast Hansen bor i Bagsværd og kan kontaktes på 44449959 eller 28294559.