



## **DOULA - FÖRLOSSNINGSCOACH**

Ordet doula kommer ursprungligen från grekiskan och betyder "kvinna som ger omvårdnad". En doula är en kvinna och mamma som fungerar som rådgivare och emotionellt stöd för den havande kvinnan och hennes familj före, under och efter förlossningen. Genom sin närvaro och rutin skapar doulan trygghet och bidrar till en positiv upplevelse av förlossningen.

## EN POSITIV UPPLEVELSE

Vill du som mamma bli sedd, respekterad och känna dig trygg i förlossningssituationen? Vill du som pappa känna att du har ett extra emotionellt stöd? Behöver ni en guide som hjälper er i en obekant sjukhusmiljö? Många föräldrar har dåliga erfarenheter från sina förlossningar. Det kan ta lång tid så man får träffa flera olika barnmorskor innan allt är över. Som er doula är jag med er under hela förlossningen. Från början till slut. Jag är till för att hjälpa och inte störa någons upplevelse. Det är viktigt att vi fungerar tillsammans. Därför träffas vi en gång innan ni bestämmer er. Ring mig så bokar vi in ett kostnadsfritt möte.

### VAD HÄNDER SEN OCH VAD KOSTAR DET?

1. Vi träffas igen, gärna hemma hos er. Vi pratar om er situation, era förväntningar och om hur ni vill ha det när vi ska iväg till förlossningen. Jag är också zonterapeut. Och vill du som blivande mamma prova på zonterapi kan du göra det nu. På så sätt vet du om du kan använda detta när värkarna sätter igång.
2. Jag är tillgänglig dygnet runt en vecka före och efter den planerade födseln. Ni kan ringa mig när som helst.
3. Ni ringer mig när ni ska föda. Vi åker iväg till sjukhuset. Jag finns med er hela tiden, utan att vara i vägen för barnmorskor eller läkare. Tillsammans tar vi oss igenom förlossningen.
4. Efter förlossningen träffas vi igen. Vi pratar om hur ni upplevde det hela. Kanske vill ni få några amningstips. Jag är utbildad amningsrådgivare och kan ge er ett par goda råd på vägen.

**PRIS 5 000 KR INKL. MOMS.**

  
**DOULAtina**

GISLÖVS STRANDVÄG 15:27 | 231 92 TRELLEBORG

MOBIL: +46 702 416047

INFO@DOULATINA.COM | WWW.DOULATINA.COM

# VAD SÄGER DIN MAGKÄNSLA OM FÖRLOSSNINGEN?

OM DU VILL KAN DU TA MED EN DOULA  
NÄR DET ÄR DAGS ATT FÖDA.



DOULA tina

*att föda med kropp och hjärta*



*att föda med kropp och hjärta*

**WWW.DOUI**

## **LIVET ÄR STORT**

Stort och oftast oförutsägbart. Allt kan hända. Då och då stöter vi på utmaningar och oväntade händelser. Ibland upplever vi stunder av harmoni och lycka. När ett nytt liv blir till är vi med om allt på en och samma gång.

Tina Thejll

# DOULAtina

*att föda med kropp och hjärta*

**LATINA.COM**

“Jag hade hört av andra pappor att man lätt kan känna ett visst utanförskap under en förlossning. Så när min tjej frågade mig om vi skulle ha en doula, så tyckte jag att det var positivt. Min sambo var frånvarande under verkarna och barnmorskan var bara där ibland. Så det var skönt att ha Tina med som stöd under vår förlossning.”

Alexander

## DOULATINA

Att föda ett barn är ett mirakel. Jag har fått uppleva det tre gånger. Tre helt skilda förlossningar. Den mycket svåra och komplicerade, den lätta och harmoniska och den som var både och på samma gång. Alla har på sitt sätt varit ett mirakel som jag och min man bär med oss resten av livet. Det är jag tacksam för.



“Den 12 augusti föddes min dotter Elle på Lunds KK. Som medhjälpare vid förlossningen valde jag att ha en doula. Förlossningen var utan komplikationer och Tina var ett stort stöd för mig, som coach, sällskap och medhjälpare.”

Birgit Janicke

När vår minsta dotter föddes hade vi en doula med oss. Det var väldigt tryggt, både för mig och min man, att ha henne vid vår sida. Den positiva upplevelsen gav mig mersmak. Det var nämligen då jag bestämde mig för att själv bli doula. Och som doula och medmänniska har jag fått uppleva miraklet flera gånger om.