

Furesø har fået sin første doula

Hanne Ziegler fra Farum har uddannet sig som professionel fødsels-hjælper

NYFØDT Så er der godt nyt til de kommende familier i Furesø Kommune. Der er nu mulighed for at tilknytte sin egen lokale doula i den periode, man bliver en familie og få et trygere og mere ressourcestærkt fødselsforløb.

Hanne Ziegler fra Farum blev den 31. juli Furesø Kommunes første diplomerede doula.

En doula er en professionel fødselshjælper, der selv har født og er uddannet til at hjælpe og støtte de kommende familier før, under og efter deres barns fødsel.

I udlandet bruges doulaer i stort omfang, og tendensen er også på vej frem her i Norden.

"I Danmark har vi haft tradition for at "klare os selv" til fødsler og under graviditeten, men flere og flere er ikke tilfredse med at "klare sig", men



Hanne Ziegler fra Farum har uddannet sig som doula og er nu klar til at hjælpe vordende forældrepar før, under og efter fødslen.

ønsker den bedst mulige start på familielivet," siger Hanne Ziegler.

Doula-uddannelsen i Danmark blev startet i 2005 af jordemoder Pia Hern med formålet at skabe flere gode graviditets- og fødselsoplevelser gennem tryghed, nærvær og omsorg.

Kortere fødsler

Ifølge Hanne Ziegler er doula-

er en ressource, der har vist sig at have en positiv effekt på fødselsforløbene.

Har man en doula hos sig under hele fødslen, har det vist sig, at fødslerne bliver kortere, der er behov for mindre smertelindring, kejsersnit-frekvensen går ned og familierne rapporterer om bedre oplevelser af deres forløb.

"Et typisk forløb indeholder fødselsforberedelse med de

kommande forældre, ud fra deres behov og ønsker, samt mulighed for kontinuerlig kontakt gennem graviditeten. Når fødslen starter, kommer jeg til den kommende familie, når de oplever at have behov for det. Jeg bliver hos dem, indtil barnet er født, uanset hvor længe fødslen varer," fortæller Hanne Ziegler.

1-2 uger efter fødslen besøger hun familien for at holde en efterfødsels-samtale, snakke amning og afklare om de har brug for mere støtte.

"Jeg guider også kvindens partner til at hjælpe bedst muligt, og jeg kan via sit kendskab til parret, give jordemoderen vigtige oplysninger, samt eventuelt en hjælpende hånd undervejs," tilføjer Hanne Ziegler.

En doula er på vagt 24 timer i døgnet fra 14 dage før til 14 dage efter terminen. Hanne Ziegler præsenterer sig selv på sin hjemmeside www.mindoula.dk