



## Pozdravljena!

Najprej čestitke za nosečnost! Preden se vajina družina poveča, bo minilo nekaj edinstvenih mesecev. To je čas, ki je čaroben, vznemirljiv in zelo čustven, vendar pa tudi poln vprašanj, skrbi, dvomov in strahov. Izbira doule je ena izmed najboljših stvari, ki jih lahko naredita, da bo vajina obporodna zgodba zaznamovana z mirom. Doula je tista oseba, ki bo vedno z vama in se bo na vajina vprašanja, skrbi, dvome in strahove odzivala po svojih najboljših močeh. Njena podpora na vajini poti je zelo dobrodošla, saj vaju v prihodnosti čakajo pomembne življenjske odločitve.

Želimo vama čudovito obporodno obdobje in samozavesten vstop v starševstvo!

## Znanja in izkušnje

- Si se udeležila katerega izmed programov za certificiranje doul in ga tudi uspešno opravila?
- Koliko časa že deluješ kot doula?
- Koliko porodov si spremljala?
- Imaš kaj izkušenj in znanja tudi na sorodnih področjih, recimo pri pomoči z dojenjem, kot poporodna doula ali voditeljica šole za starše?

---

---

---

---

---

*Ali veš?* – Poklic doule ni novodobna muha, saj so rojevajoče ženske skozi celotno zgodovino imele ob sebi izkušene spremljevalke za nego in pomoč.

## Vodila pri delu

- Zakaj si postala doula?
- Kaj so pri delu tvoje osnovne vrednote, prioritete in cilji?
- Kaj bi te zanimalo, če bi iskala doulo zase?

- Si tudi sama mama? Če ja, kakšne so tvoje izkušnje s porodom in obporodnim obdobjem?
- Kaj se ti v času nosečnosti, poroda in poporodnega obdobja zdi najbolj pomembno?

---

---

---

---

---

*Ali veš?* - Doulina prisotnost pri porodu zmanjša verjetnost za carski rez za kar 39%!

## *Sodelovanje z drugimi in organizacija dela*

- Si morda že kdaj delala z zdravnikom/babico ...? Kako je bilo?
- Si bila že kdaj v porodnišnici ...? Kako je bilo?
- Kako imaš organizirano nadomeščanje, če slučajno ne bi mogla priti na moj porod?
- Lahko spoznam osebo, ki te nadomešča v takih primerih?
- Ali obstaja karkoli, zaradi česar bi lahko bila nedosegljiva okrog mojega roka poroda?
- Imaš tudi druge pare v bližini mojega roka poroda?

---

---

---

---

---

*Ali veš?* - Doula pomembno prispeva k tvoji sposobnosti odzivanja na otrokove potrebe, zato se boš po porodu mnogo bolje znašla v vlogi mamice.

## Več o ponujenih storitvah

- Kolikokrat običajno obišeš družino pred in po porodu?
- Kdaj običajno prideš na porod?
- Kaj vse počneš med porodom?
- Kaj običajno prineseš s sabo na porod?
- Kako pomagaš ženskam z obvladovanjem bolečine?
- Koliko časa po porodu ostaneš z nama?
- Kaj se zgodi, če se odločim za epiduralno? Carski rez?

---

---

---

---

---

*Ali veš?* - Doula včasih bolj koristi bodočemu očetu kot rojevajoči ženski, saj se moški med porodom pogosto soočajo z občutki nemoči, ranljivosti in neuporabnosti.

## finančni del

- Kaj so tvoje močne točke?
- Kakšna je tvoja cena in kaj vse zajema?
- Obstajajo kakšni dodatni stroški, za katere bi morala vedeti vnaprej?
- Je glede plačila možna kakšna prilagoditev, npr. obroki?
- Me lahko povežeš s katero izmed preteklih strank, da pridobim mnenja?

---

---

---

---