

## Usługi douli Doula Services (Polish)

W ramach realizowanego przez siebie programu Swedish z dumą oferuje najwyższej jakości usługę w postaci osobistego wsparcia douli w początkach macierzyństwa.

Rolą douli jest zapewnienie wsparcia psychicznego, fizycznego i merytorycznego, aby ciąża, poród i wczesny okres macierzyństwa były dla Pani jak najlepszym doświadczeniem. Doula współpracuje z opiekującymi się Panią pielęgniarkami, położnymi i lekarzami oraz oferuje wsparcie poprzez swoją obecność i pomoc podczas porodu.

**Podczas ciąży** doula spotka się z Panią, aby pomóc w przygotowaniach do porodu. Doula doradzi, co spakować do torby do szpitala do porodu, pomoże Pani określić preferencje dotyczące przebiegu porodu oraz opracować „plan porodu”, a także przeprowadzi z Panią „próbny poród”. Następnie doula pozostanie do Pani dyspozycji pod telefonem i pod podanym adresem e-mail na wypadek jakichkolwiek pytań dotyczących przygotowań do porodu.

**Kiedy poród się rozpocznie**, doula przyjedzie do Pani do domu, aby zaoferować Pani wsparcie i pomóc podjąć decyzję, w oparciu o zalecenia opiekujących się Panią lekarzy, czy już czas jechać do szpitala.

**W szpitalu** doula będzie Pani towarzyszyć przez cały czas trwania porodu, zadba o Pani komfort, spokój i poczucie pewności siebie w miarę, jak poród będzie postępował. Doule są specjalnie przeszkolone w zakresie technik zwiększających poczucie komfortu, takich jak odpowiednie oddychanie, masaż, relaksacja, właściwa pozycja, ciepłe i zimne okłady oraz odpowiednie wykorzystanie prysznica czy wanny.

**Kiedy wyjdzie Pani ze szpitala**, doula odwiedzi Panią w domu i omówi z Panią wszelkie ewentualne problemy z karmieniem, spaniem czy ogólnym przystosowaniem się do nowej sytuacji. Doula będzie dostępna pod telefonem i adresem e-mailowym na wypadek jakichkolwiek pytań do momentu, aż Pani dziecko skończy miesiąc.

## Pakiet opieki douli oferowany przez Swedish obejmuje:

- jedno – dwa spotkania osobiste w trakcie ciąży w celu omówienia Pani preferencji dotyczących przebiegu porodu i pomocy w przygotowaniach do porodu;
- wsparcie telefoniczne i e-mailowe przez cały czas trwania ciąży w celu omówienia przygotowań do porodu;
- obecność podczas porodu, w tym wsparcie psychiczne, fizyczne i merytoryczne;
- wizytę domową po urodzeniu dziecka celem omówienia karmienia i problemów ze snem oraz udzielenia odpowiedzi na wszelkie nurtujące Panią pytania;
- wsparcie telefoniczne lub mailowe oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów do momentu, aż dziecko skończy miesiąc.

## Koszt

Może Pani wybrać usługi doświadczonej douli posiadającej certyfikat albo douli stażystki.

### Doula stażystka – 500\$

Doule odbywające staż w Swedish ukończyły szkolenie dla douli i są w trakcie spełniania wymagań koniecznych do uzyskania certyfikatu, które obejmują edukację w zakresie porodu i karmienia piersią, poddawaną ocenie asystę podczas porodu oraz egzamin certyfikacyjny. Zostały one indywidualnie wybrane przez Swedish spośród absolwentek szkolenia dla douli i wciąż pogłębiają swoją wiedzę pod okiem certyfikowanych douli pracujących dla Swedish.

### Doula posiadająca certyfikat – 800–2000\$ w zależności od doświadczenia

Pracujące dla Swedish doule posiadające certyfikat są przeszkolone w zakresie pomagania osobom, które wkrótce zostaną lub właśnie zostały rodzicami, aby ich doświadczenia związane z ciążą, porodem oraz pierwszymi tygodniami opieki nad dzieckiem były jak najlepsze. Spełniły one wszystkie wymagania niezbędne do uzyskania certyfikatu douli, czyli ukończyły szkolenie dla douli, odbyły edukację w zakresie porodu i karmienia piersią oraz asystowały przy porodach, a ich asysta była poddawana ocenie, jak również zdały egzamin certyfikacyjny. Po uzyskaniu certyfikatu doule nadal nieprzerwanie pogłębiają swoją wiedzę, aby utrzymać najwyższe kwalifikacje.

Wszystkie doule pracujące dla Swedish oferują bezpłatne spotkania i rozmowy, aby mogła Pani wybrać osobę, która najbardziej Pani odpowiada. Jeżeli chciałaby Pani odbyć rozmowę lub zatrudnić doułę w ramach programu prowadzonego przez Swedish, proszę

skontaktować się z biurem programu, korzystając z danych kontaktowych podanych powyżej.

## Doule oferują następujące usługi

- indywidualne wsparcie podczas ciąży, porodu i w okresie poporodowym;
- pomoc w określeniu preferencji dotyczących przebiegu porodu (planu porodu);
- nieprzerwana obecność podczas porodu;
- naturalne metody łagodzenia bólu podczas porodu, w tym odpowiednie oddychanie, masaż, relaksacja, wykorzystanie ciepła/zimna itp;
- wsparcie w zakresie karmienia piersią;
- pomoc w przystosowaniu się do bycia rodzicem;
- całodobowa dostępność przez siedem dni w tygodniu pod telefonem lub adresem mailowym w celu udzielania potrzebnego wsparcia w pierwszym miesiącu życia dziecka.

## Dokonaj płatności

### Skontaktuj się z nami

Usługi douli

*Telefon* [206-215-6106](tel:206-215-6106)

Zobacz wszystko

Jeżeli wybrała Pani doułę i podpisała Pani umowę świadczenia usług dla klienta, proszę dokonać płatności tutaj:

[Dokonaj płatności](#)

Jeśli jeszcze nie wybrała Pani douli, ale chciałaby się Pani dowiedzieć więcej o usługach świadczonych przez doule, proszę skontaktować się z biurem programu Swedish.

*Web text as of 4/6/16*