

SERVICES DE DOULA

Qu'est-ce qu'une doula ?

C'est le mot Grec qui veut dire « qui prend soin de la femme ». On utilise maintenant le mot pour décrire une personne formée à l'accompagnement de naissance et qui prodigue à la femme enceinte et à sa/son partenaire des informations ainsi qu'un soutien moral et physique continu.

Une doula :

- Reconnaît la grossesse et l'accouchement comme des passages clés dans la vie d'une femme et dont elle se souviendra toute sa vie
- Connait et comprend la physiologie de la naissance et les besoins émotionnels d'une femme avant, pendant et après l'accouchement
- Assiste la femme et son/sa partenaire à la préparation et au déroulement de leur plan de naissance
- Reste aux côtés de la femme durant toute la durée de l'accouchement
- Prodigue soutien émotionnel, des aides au confort physique, un point de vue objectif, et une assistance en information pour permettre à la femme de prendre les décisions qui lui correspondent le mieux
- Facilite la communication entre la femme, son/sa partenaire et l'équipe médicale
- Perçoit son rôle comme la protectrice du souvenir l'accouchement de la femme

Le rôle d'une doula

- Soutien émotionnel
- Soutien physique
- Soutien d'information
- Défense (par la médiation et l'apport d'information)
- Confidentialité pour les clients

Les limites d'une doula

- Ne pratique aucune intervention médicale
- Peut assister dans la prise de décision mais ne peut faire de choix pour les clients

Les 3 interrogations récurrentes :

- A-t-on vraiment besoin d'une doula si le personnel soignant est déjà présent à la naissance et pendant la grossesse ?

La doula est la seule personne avec le/la partenaire dont l'unique but est le soutien moral et physique de la future maman. Les différents personnels soignants ont des horaires à respecter et en général d'autres patients en même temps. La doula n'est pas un inconnu de plus mais une personne que l'on connaît et sur qui on sera sûr de pouvoir se reposer durant toute la durée de la grossesse ainsi que durant l'accouchement aussi bien pour la future maman que pour le/la partenaire.

- La doula risque de prendre le rôle de la/du partenaire et d'interférer.

L'accouchement est un moment incroyablement fort en émotions, en mouvements et en changements. La présence d'une doula peut en réalité rapprocher encore plus le couple.

La future maman vivra un moment incroyablement fort et le futur papa aussi. La doula a pour rôle d'aider à créer une symbiose entre le couple et tous les acteurs de l'accouchement (personnel médical, autres membres de la famille ...) grâce à la communication, des aides physiques (respirations, mantras, positions ...) et surtout grâce à un regard extérieur qui est présent dans le seul but d'aider.

Le/la partenaire est la personne qui connaît le plus la future maman, sa personnalité, ses besoins, ce qu'elle aime ou n'aime pas. Une doula aux côtés du couple et un personnel médical compétant et prévenant donnent les meilleures chances pour la grossesse et l'accouchement rêvés.

- La doula risque d'imposer ses propres choix sur la naissance.

Le but de la doula est d'aider à suivre le plan de naissance décidé par la femme et son/sa partenaire autant que possible. Si la doula connaît le plan de naissance elle sera en bonne position pour aider le couple à s'en souvenir aux moments clés. Particulièrement durant le moment où le travail est intense et que tout arrive rapidement elle pourra rappeler au personnel ou au couple un point du plan oublié mais qui pourrait se révéler important. La doula est la protectrice des choix de la femme et son/sa partenaire.

Les services proposés par votre doula

- I. Durant la grossesse
 - Des moments de rencontre et d'échanges autour des sujets de votre choix avec une écoute bienveillante
 - La réalisation d'un plan de naissance
 - Une formation de préparation à l'accouchement (théorique et pratique)
 - Réalisation de mantra, d'audio etc...
 - Préparation et formation à l'allaitement si besoin
 - Accompagnement et assistance

- II. Durant l'accouchement
 - Présence du début à la fin de votre accouchement (quelle qu'en soit la durée)

- III. Post-partum
 - Échange pour discuter et revenir sur l'accouchement et les premiers jours
 - Présence et disponibilité à tous moments pour vous aider et vous soutenir
 - Conseils, discussions sur allaitement et premiers mois de vie pour la nouvelle famille
 - Apporter des plats cuisinés biologiques, faits maison et sans allergènes
 - Aide aux tâches ménagères à la maison

SURTOUT disponibilité à tout moment (du jour ou de la nuit) par téléphone/sms ou autre si vous avez le moindre doute ou question.

Tout est modifiable en fonction de vos besoins et de ce que vous souhaitez.

Tous les services sont modifiables n'hésitez surtout pas à me demander.

RACHEL TOUCHET

Maisons-Laffitte

Véhiculé

Secteur : Ile-De-France / France

Un petit peu plus sur moi :

- J'ai reçu ma formation auprès de Julie Thompson (juliedoulaworkshop.com). Elle est Doula depuis 22 ans et enseigne depuis maintenant plus de 10 ans. Avec elle, j'ai reçu en plus de ma formation de Doula une formation de conseillère en lactation ainsi que le suivi post-partum. Durant ces formations, j'ai appris la théorie physiologique ainsi que des techniques pratiques pour assister la future maman et son/sa partenaire.
- Pour moi, l'accouchement est une expérience unique que chaque femme et son/sa partenaire devraient pouvoir chérir et revenir dans leurs mémoires à l'évènement avec la satisfaction d'avoir été entourée(s), épaulée(s) et surtout d'avoir réalisé quelque chose d'exceptionnel et de positif.
- Je suis bien évidemment à disposition pour toute question à tout moment et y répondrais avec grand plaisir et bienveillance.
- Je travaille avec des enfants en bas âge (moins d'une semaine) depuis plus de 15 ans. En ayant commencé très tôt le baby-sitting et en ayant continué pendant de nombreuses années, j'ai pu côtoyer beaucoup d'enfants et me familiariser avec leurs soins et les différentes manières de communiquer avec eux. L'unité familiale est au cœur de mes préoccupations ainsi que la communication de parents à enfants. Je m'occupe régulièrement d'enfants de moins d'une semaine et si besoin est, je me ferais un plaisir de vous expliquer les petites règles simples du retour du nourrisson à la maison.