



Tina Nagel er vores bydels første doula, som er en kvinde der hjælper fødende til en god oplevelse af fødslen.

Den første doula i bydelen

Og hvad er så lige en doula? Ordet er græsk og betyder en kvinde, der hjælper. Det bruges specielt om kvinder, der er specialiseret i at give vordende forældre en god fødselsoplevelse. Og sådan en har vi fået i vores bydel.

Af Hans Henrik Langkilde

Fra vin til fødsler

Tina Nagel bor sammen med sin mand og tre børn på en af de smukke villaveje mellem Slotsherrensvej og Frederikssundsvej. I øjeblikket har hun barsel med den yngste datter, som er et halvt år, men ellers huserer hun som somellier i

det stolte vinhus, Kjær & Sommerfeldt inde i byen. Hun er for øvrigt også cand. mag i italiensk og fransk, og så er hun netop ved at færdiggøre uddannelsen som doula.

- Jeg fortsætter selvfølgelig i mit gode job med vinen, men jeg har fundet ud af, at jeg virkelig brænder for at komme til at arbejde som doula samtidig, fortæller hun en smuk forårs-morgen, hvor datteren sover trygt i sin barnevogn udenfor.

En god fødselsoplevelse

Men hvad skal vi med doulaer i Danmark, hvor vi har et (som regel) velfungerende hospitals-væsen med dygtige jordmødre? Svaret kommer prompte.

- En doula overtager hverken jordmoderens eller faderens rolle. Men vi hjælper dem og

begge – og naturligvis moder og barn – til en god fødselsoplevelse. Det handler om, at de kommende forældre har en person, som de kan støtte sig til gennem hele fødslen. Som doula er jeg urokeligt ved kvindens side fra start til slut. Jeg giver den støtte, omsorg og ro, som man er så vigtigt under en fødsel. Samtidig kan jeg hjælpe kvinden til at arbejde med smerten i stedet for mod den, fortæller Tina.

Hun understreger, at hun hverken vil kritisere hospitalernes og jordmødrenes arbejde – eller gå jordmoderen eller faderen i bedene.

- Mange jordmødre har imidlertid meget travlt under en fødsel. Der kan være flere fødsler at se til, hun skal skrive rapport under forløbet og så har hun ansvaret for at forudse de ting, der kan blive nødvendige under fødslen. Det giver meget lidt tid til den nærvær, moder og barn også har brug for, siger hun.

Den kommende far skal give kærlighed og styrke til den fødende. Doula'en derimod kan give nærvær, tryghed og ro, som kun en kvinde, der selv har født, kan give, samtidig med at hun ikke er følelsesmæssigt involveret. Så også for manden kan Tina være en stor støtte.

Almindeligt i USA og England Doula-rollen er meget kendt i både USA og England, hvor flere hospitaler har ansat doulaer og tilbyder disse til gravide.

- I den forbindelse er der lavet en række undersøgelser af, hvilke effekter det giver at tilknytte en doula til en fødsel. Og det er ret markant: Undersøgelser har vist, at det kan reducere hyppigheden af

kejsersnit med 50% og forminske brugen af smertestillende midler med 30%. Samtidig kan der bruges 40% mindre ve-fremkaldende medicin, fortæller Tina.

Hun mener, at vi i Danmark med god grund er så trygge ved vores hospitaler og jordmødre, at vi siger: Det klarer vi – og jordmoderen – selv.

- Og det gør vi jo også. Men doulaen kan gøre oplevelsen bedre og sikre, at man ikke får en dårlig fødselsoplevelse, for det sker for en del kvinder. Samtidig er det vigtigt at understrege, at jeg ikke er mod smertestillende midler, når de er nødvendige, siger hun.

Prøv det gratis!

Tina er ved at færdiggøre sin uddannelse lige nu. Hun er færdig med al teorien og mangler nu kun at bevise det hun kan i praksis. Derfor er hun på udkig efter gravide, som kunne tænke sig at have en doula ved sin side under fødslen.

- Normalt koster det 5.000 kr. at have en doula tilknyttet. Vi holder to til tre møder før fødslen. Jeg står standby 14 dage før og efter den dato, kvinden er sat til, og jeg er der for kvinden og manden gennem hele fødslen. Endelig hører det med, at vi efter fødslen snakker den godt igennem, fortæller hun.

Tina vil meget gerne have kontakt til vordende forældre eller enlige, som kunne tænke sig at høre mere om tilbuddet om at få Tina som doula ved den kommende fødsel.

- Ring til mig på 25 47 47 70 eller skriv en mail på tina-nagel@hotmail.com – gerne allerede i dag, smiler hun.