

En pratique



Services et rémunération

Recommandations de Doulas de France : une rémunération soit par visite (de 40€ à 70€) + 250€ pour la présence à l'accouchement soit au forfait (de 400€ à 600€ pour l'ensemble) qui comprend :

- Les visites au domicile des parents avant et après la naissance. 10 rencontres en moyenne de 1h30 à plus de 2 heures, dans les créneaux convenant aux parents : en journée mais aussi en soirée ou le week-end pour que le père puisse être présent.
- L'accompagnement à des rdv lorsque le partenaire ne peut être présent ou lorsque la mère est isolée.
- La disponibilité autour du terme (15 jours environ avant), la présence en continu à l'accouchement quelle que soit sa durée (sur demande des parents, avec accord préalable de l'équipe soignante et uniquement en sa présence).
- Une aide pratique pour des courses d'appoint, la préparation de repas, du temps auprès des aînés.
- Une disponibilité téléphonique et par mail 7 jours sur 7, y compris tard dans la soirée.
- Le prêt de livres, de magazines spécialisés.
- Le temps de déplacement.

Pour les personnes en difficultés, les doulas adaptent leurs tarifs aux ressources des parents.

Les familles peuvent payer par CESU, utiliser la prime de la mutuelle ou peuvent encore inclure le service de la doula dans leur liste de naissance.

Pour vous aider à choisir votre doula :
<http://doula.info/question.php>

Annuaire des doulas

Seules les doulas référencées sur le site internet doulas.info/trouver.php sont membres de l'association et se sont engagées à respecter la charte (doulas.info/charte.php) défendue par l'association.

Elles ont toutes effectué le premier module de formation "Positionnement et éthique de la doula", ont validé ou sont dans le processus de valider le Cours de Base de Formation de Doulas de France (doulas.info/cursusDDF.php).

<http://doulas.info>

L'association



L'association Doulas de France est une association de loi 1901 qui a pour but de promouvoir en France l'accompagnement non médical à la naissance.

Les doulas ont fait leurs preuves

Des essais cliniques randomisés¹ sur le soutien émotionnel et physique pendant le travail ont démontré de multiples avantages :

- 50% de diminution du taux de césarienne
- 25% de réduction du temps de travail
- 60% de réduction de demande de péridurale
- 30% de réduction d'utilisation d'analgésique
- 40% de réduction de l'utilisation de forceps

Six semaines après la naissance², les mères accompagnées par une doula présentaient moins de signes d'anxiété et de dépression, se sentaient plus en confiance avec leur bébé, plus satisfaites dans leur relation de couple (71% contre 30%), avec un taux d'allaitement plus élevé (52% contre 29%)

1 The Doula Book : How a Trained Labor Companion Can Help You Have a Shorter, Easier and Healthier Birth by Marshall, Phyllis Klaus and John Kennell (Perseus Press, 2002)

2 A Doula Makes the Difference by Nugent dans Mothering Magazine, mars-avril 1998.

Doulas de France

Accompagner la naissance

Une doula, c'est quoi ?



Une femme pour soutenir les parents pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale

Accompagnement non-médical à la naissance

Association Doulas de France

Association de loi 1901 - N° SIRET : 491 638 318 00015

Le rôle de la doula



✿ **Avant la naissance**, la doula rencontre la mère ou les futurs parents à leur domicile. En faisant connaissance, un climat de confiance va se tisser au fur et à mesure des visites. La mère pourra ainsi développer un sentiment intérieur de sécurité, prendre confiance en elle ; elle pourra se détendre, s'ouvrir et s'exprimer, de femme à femme. La doula n'a pas réponse à tout : elle accompagne la démarche des parents dans la recherche d'information et dans leurs décisions.

✿ **Pendant l'accouchement (à la demande des parents et en accord préalable avec l'équipe médicale)**, la doula connaissant bien le projet de naissance des parents, elle les soutient moralement, en créant un environnement rassurant, en les encourageant ou en s'effaçant pour être présente, tout simplement...

Elle peut leur proposer, suivant les désirs qu'ils ont exprimés :

- d'être actifs pendant le travail : marcher, changer de positions
- l'utilisation de bouillottes, bains, douches...
- un soutien affectif et physique par le toucher, des paroles apaisantes, des encouragements...

La doula peut aussi faciliter la communication avec l'équipe médicale.

✿ **Après la naissance**, elle continue son accompagnement pour aider la mère, le père à prendre confiance dans leurs capacités à prendre soin du nouveau-né, à trouver des solutions pratiques, pour l'allaitement... Dans le quotidien elle aide la mère à s'organiser et, si nécessaire, l'oriente vers d'autres professionnels, des groupes de parents ou des associations. Elle écoute les parents qui souhaitent reparler de la naissance.



<http://doulas.info>

La doula et le père



✿ **La doula est là aussi pour les questions du père.** Ses visites se font à des horaires qui lui conviennent, et dans un cadre qui laisse l'espace pour toutes ses questions. S'il le désire, elle lui transmet différentes manières de soutenir la femme dans la maternité, elle partage avec lui l'expérience d'autres hommes, ce qui les aide, pour lui permettre ainsi de prendre la place que lui veut prendre. La présence de la doula permet au père d'aller et venir, voire de s'absenter pendant l'accouchement, sans que jamais elle ne se substitue à lui.



Notre fonction n'est ni médicale ni thérapeutique.

Nous ne pouvons accompagner que les parents qui ont mis en place un suivi médical.

Nous nous soumettons au secret professionnel.

Nous accompagnons dans le respect des choix des parents et sans discrimination aucune.

Notre vision



Nous sommes convaincues que la femme porte en elle les ressources pour mettre au monde ses enfants et s'en occuper. La présence d'une doula permet la **transmission de cette connaissance de femme à femme.**

Nous pensons qu'une future mère bénéficiant d'une femme expérimentée, d'une figure "familiale" à ses côtés, dans la continuité, peut se sentir plus en confiance pour vivre l'arrivée de son enfant.

Nous souhaitons contribuer à ce que les parents se réapproprient cet événement qui n'appartient qu'à eux et accueillent leur enfant dans le respect et les émotions de ce moment unique.

Favoriser l'humanisation de la naissance aux côtés des parents, des professionnels de santé et des associations

Témoignages

"Un peu une grande soeur"

J'ai toujours reçu une écoute humaine, disponible et rassurante de ma doula, basée sur sa propre expérience. Exprimer à un être humain ses peurs en sachant qu'on ne sera pas jugé soulage énormément. **Stéphanie**

"Une alliée précieuse"

Nos échanges étaient ouverts et constructifs, sans aucun a priori ni jugement, de telle sorte que nous étions en toute confiance, et donc capables de poser toutes les questions y compris les plus intimes. **Jean-Luc**

"Je recommande vivement cette présence à toutes les mamans du monde !" **Chantal**



Doulas de France