



## Et si vous vous faisiez chouchouter par une doula du début de votre grossesse à l'arrivée de bébé ?

Les doulas sont apparues aux Etats-Unis il y a une trentaine d'année. Il a fallu attendre 2003 pour qu'elles exercent en France. Leur rôle : accompagner la future maman en la conseillant, la rassurant, la soutenant. Une aide inestimable pour ce miraculeux moment qu'est l'arrivée d'un bébé !

« Doula » signifie en grec ancien esclave. Mais l'on préfère traduire ce mot par servante. Moins connoté négativement car la doula sert la future maman et lui apporte un précieux soutien.

### A quoi sert une doula ?

Entre l'hyper médicalisation de la grossesse ; qui rappelons-le est tout sauf une maladie !; le manque de temps et de psychologie du corps médical, un véritable besoin d'accompagnement est apparu. Rôle que la doula prodigue à la future maman. Elle lui apporte de précieux conseils quant à ses craintes lorsqu'elle est enceinte, à l'accouchement ; celle-ci y assiste. Elle prodigue à la maman des conseils judicieux pour prendre soin d'elle et être la plus tranquille possible durant ces neuf mois, puis, à la naissance du bébé afin de lui apprendre les gestes essentiels et être rassurée au moindre soucis.

### Quelle est la formation des doulas ?

Il existe beaucoup d'organismes de formation. Les cours dispensés sont à la fois théoriques et pratiques. Néanmoins, aucune de ces formations ne sont reconnues par l'état français. Tout comme le métier de doula !

### Quelle est la différence entre une sage-femme et une doula ?

Le lien avec une doula est beaucoup plus intime. La doula partage ses connaissances sur la grossesse et l'éducation du tout petit enfant comme le ferait votre maman ou votre meilleure amie. Sauf qu'à leur différence, la doula, avec ses connaissances physiologiques et psychologiques, est vraiment à-même de donner les conseils les plus justes. Attention, N'étant pas des professionnelles de santé, elle ne substitue pas aux médecins !

### Combien coûte une doula ?

Une dizaine de séance sont nécessaires. Comptez entre 40 et 70 euros la séance.

### Où trouver une doula ?

[www.doulas.info](http://www.doulas.info)