



**Fæðingardoulunám 2025**

**Helstu upplýsingar varðandi fyrirkomulag námsins**



[soffia@hondihond.is](mailto:soffia@hondihond.is)  
[www.hondihond.is](http://www.hondihond.is)

## Námskeiðsuppbygging doulunáms 2025

Dagsetningar og stutt lýsing á dagskrá. Einstakir dagskrárliðir geta breyst og færst til.

Námið fer fram í Lífsgæðasetri STJO, suðurgötu 41, Hafnarfirði.

2.maí 17-21, 3. - 4. maí 9-16

Þriggja daga námslota þar sem farið er yfir helstu atriði meðgöngu og fæðingu, starfssvið doulu og praktísk atriði námsins.

5.júní 17-21

Starfssvið íslenskra doulu.

30.-31. ágúst 9-16

Sængurlegan, fyrstu dagar eftir fæðingu, brjóstagjöf og stuðningur í nýju hlutverki.

3. október 17-21

Bjargráð, slökun og fleira.

4. október 9-16

Rebozo, praktískur stuðningur og framhaldið

### Námstilhögun

Námið er tvíþætt. Annarsvegar staðnámið sem nefnt er hér að ofan og svo tekur við fjarnám þar sem þátttakendur klára verkefnaskil og viðveru í fæðingum.

Til að ljúka náminu og verða fullgild doulu þarf að taka þátt í staðnámi, skila verkefnum og vera viðstödd 3 fæðingar.

Gert er ráð fyrir að nemendur hafi lokið verkefnaskilum tveimur árum eftir að námsdögum lýkur eða í maí 2027.

Mikilvægt er að sækja allar staðloturnar sem eru nefndar hér að ofan og gera ráðstafanir í samráði við Soffíu ef það tekst ekki.

## Námskröfur

Til að ljúka náminu og hljóta starfstílinn **fæðingardoula** þarf að taka þátt í námsdögum, lesa 6 bækur, gera verkefni og vera viðstödd 3 fæðingar.

Leiðbeinandi leslisti fylgir og ekki skiptir máli hvort bókin er „lesin“ eða „hlustuð“.

Þið fáið námshefti og eina bók í náminu en að öðru leiti þurfa nemendur að útvega sér sjálfir námsgögn.

Til að ljúka námi og hljóta starfstílinn doula þarf að vera viðstaddur þrjár fæðingar, þar af getur ein þeirra verið keisarafæðing. Því miður gilda ekki fæðingar áður en að námið hefst. Fæðingar án viðveru heilbrigðisstarfsfólks gildir ekki.

Öllum verkefnum er skilað saman og fá nemendur einkunnina staðið. Vanti eitthvað upp á gefst fólki tækifæri til að gera endurbætur.

Flestum reynist auðvelt að vera við fæðingar, oftast er um að ræða einhvern úr nærumhverfinu en við aðstoðum eftir bestu getu að útvega nema fæðingar.

## Stuðningur í náminu

Meðan á náminu stendur verð ég ykkur innan handar og eftir þörfum og óskum eftir útskrift. **Ekki hika við að hafa samband** og spyrja ef eitthvað er óljóst. Stundum er gott að senda bara póst og stundum er betra að hringja. Við erum til staðar fyrir ykkur svo ekki vera smeykar við að nýta ykkur það.

Stofnaður er Facebook-hópur þar sem hægt er að halda utan um umræður, spjall og deila greinum og ég hvet ykkur líka til að sýna frumkvæði og vera duglegar að hittast og vinna saman að verkefnunum. Slóðin er [hér](#)

## Staðsetning

Námskeiðið er haldið í Lífsgæðasetrinu, Suðurgötu 41 Hafnarfirði, boðið er upp á te og kaffi á meðan námskeiðinu stendur. Nesti verða þátttakendur að útvega eða koma með sjálf og oftast er hlé svo hægt er að skjótast og kaupa eitthvað smotterí.

## Að námskeiði loknu

Í lok námskdaga fá nemendur viðurkenningarskjal fyrir þátttöku á námskeiðinu. Þegar nemandi er búinn að skila öllum verkefnum og vera viðstaddur þrjár

fæðingar fær nemandi viðurkenningarskjal og titilinn „fæðingardoula“.

## **Algengar spurningar**

### **Hvað tekur langan tíma að klára námið?**

Það er mjög misjafnt, frá 6 mánuðum og upp í tvö ár. Klára þarf verkefni og vera viðstaddur fæðingar. Gott að hafa í huga að flestum reynist erfiðast að klára bóklega hlutann og skila verkefnum. Tæknilega er hægt að klára námið í maí ef búið er að skila inn öllum verkefnum og vera viðstödd 3 fæðingar. Algengast er að nemendur séu í kringum 12 mánuði að klára til fulls.

### **Fæ ég skírteini að námskeiði loknu?**

Eftir staðloturnar færðu viðurkenningarskjal fyrir að hafa lokið námskeiðinu. Að heimanámi loknu og eftir að hafa verið viðstödd 3 fæðingar færðu skírteini upp á að vera doula.

### **Er einhver hámarksfjöldi á námskeið?**

Já 18 er hámarkið en hingað til hafa hóparnir verið 8-12.

### **Hvenær er lokafrestur til að skrá sig?**

Ef námið er ekki fullt er lokafrestur 20.apríl 2025. Stundum hefur verið hægt að skrá sig fram á síðustu stundu en það hefur verið fullbókað fyrr. Snemmskráningargjald á við

### **Hvað kostar námskeiðið?**

Námskeiðið kostar 137.000.-  
Sjálfsagt að skipta greiðslum eftir þörfum.

### **Hvar vinna doulur?**

Enn sem er vinna doulur sjálfstætt og fá greidd laun frá skjólstæðingum sínum. Doulur eru enn sem er ekki ráðnar inn á stofnanir. Fram að Covid voru doulur algengari á spítölum en á fæðingarheimilum og heima fæðingum en það er að breytast.

### **Hvað fer maður oft í fæðingu á ári?**

Því er erfitt að svara, fer eftir því hversu virkur maður er og hvernig önnur vinnutilhögun er. Tel að 5-6 fæðingar á ári sé algengt. Margar fara í 1- 3 á ári. Í nágrannalöndum okkar þar sem konur vinna til fulls við þetta og eru með back up er miðað við 4 fæðingar á mánuði sem hámark en víða er um 10 fæðingar á ári eða c.a. eina á mánuði.

### **Er hægt að vinna sem doula?**

Já það er hægt, en til að gera það að aðalstarfi krefst það sjálfstæðis, skipulagningar og útsjónarsemi! Flestar eru með starfsemi sem styður þá við

doulustarfið. Doulum fer hratt fjölgandi og eftirspurn eftir þjónustu þeirra eykst dag frá degi og tækifæri til staðar.

## Verkefni og útskrift

Til þess að útskrifast og fá viðurkenningu sem fæðingardoula þarf að uppfylla eftirfarandi:

- ☐ taka þátt í öllum námskeiðsdögum
- ☐ lesa sex bækur um fæðingartímabilið og skrifa greinargerð um þær
- ☐ skila uppgjöri á eigin fæðingarreynslu (allri ef þú átt fleiri en eitt barn), Líka hægt að skila vottorði um að leitað hafi verið til sérfræðings um að hafa unnið úr fæðingarreynslu.
- ☐ ef þú hefur ekki fætt barn að skila uppgjöri á viðburði sem breytti lífi þínu. gera verkefni um hvað þú myndir gera ef þú ættir von á barni í dag
- ☐ skrifa um mikilvægi stuðnings á meðgöngu og í fæðingu c.a. 500 orð
- ☐ skrifa um hlutverk og mikilvægi doulu í fæðingarferlinu c.a. 500 orð
- ☐ skrifa um íslenska meðgönguvernd og fæðingarstaði á Íslandi
- ☐ skrifa lista með þjónustu sem nýtist komum á meðgöngu, í fæðingu og í sængurlegu. Amk 20 ábendingar.
- ☐ skila kennsluáætlun um fæðingarundirbúningstíma
- ☐ skrifa 10 góð ráð sem nýtast í sængurlegu
- ☐ vera viðstödd þrjár fæðingar og veita hverjum samfelldan stuðning í amk 12 klukkustundir í hverri fæðingu (3 fæðingar alls 36 klst). Með hverri fæðingu er matsblaði skilað frá móður og helst með undirskrift ljósmóður. Matsblöð fylgja og þau má fjölfalda. Aðeins er hægt að nota eina keisarafæðingu. Freebirth-fæðing telst ekki til metinna fæðinga. Aukreitis þarf að skila uppgjöri á fæðingunni, hvernig gekk, hvert þitt hlutverk var, hvernig móðirin vann sig í gegnum fæðinguna og hvað þú lærðir af reynslunni.

Að öllum verkefnum loknum er þeim skilað til mín, Soffíu, öllum í einu en á meðan verkefnin eru unnin er sjálfsagt að koma með endurgjöf eða viðbrögð. Farið er yfir verkefni og fólki gefinn séns á að laga eftir þörfum. Þegar búið er að skila verkefnum fullunnum ef skírteini afhent.

Alltaf má hafa samband ef eitthvað er óljóst [soffia@hondihond.is](mailto:soffia@hondihond.is) eða í síma 862-4804

## **Bókalisti**

Hér er bókalistinn, lesa þarf sex bækur auk námsheftis og gera útdrátt úr hverri bók (ca. 1 bls). Þið fáið bókina Childbirth as a rite of passage og bókina Babies are not pizzas á pdf. Það má koma með hugmyndir að bókum til að lesa.

Uppsetning listans er á þá leið að fyrst eru nefnt lesefni sem eru skyldulestur í náminu.

Svo eru flokkar með bókum þar sem velja þarf að minnsta kosti eina bók í hverjum flokki eða alls þrjár bækur. Tvær bækur eru svo að eigin vali.

Sem sagt:

- skyldulestur s.s. Birth partner og leshefti
- eina bók úr hverjum flokki gefnum upp hér að neðan
- tvær bækur að eigin vali úr þeim flokki sem maður vill.
- ef þið eruð með bók sem ykkur finnst koma til greina og er ekki á listanum, berið það undir mig.

### **Skyldulestur**

- o The birth partner eftir Penny Simkin
- o Námshefti frá Soffíu
- o Önnur ljósrit sem afhent eru í náminu

### **△ Lesa skal að minnsta kosti eina bók af þessum lista**

- o Pregnancy, Childbirth and The Newborn eftir Penny Simkin, Whalley og fleiri
- o Nurture: A Modern Guide to Pregnancy, Birth, Early Motherhood—and Trusting Yourself and Your Body eftir Erica Chidi
- o Birth Without Fear: The Judgment-Free Guide to Taking Charge of Your Pregnancy, Birth, and Postpartum eftir January Harshe
- o The simple guide to having a baby eftir Whalley, Simkin og Keppler (simple version)
- o Bumpin': The Modern Guide to Pregnancy: Navigating the Wild, Weird, and Wonderful Journey From Conception Through Birth and Beyond eftir Leslie Schrock
- o The Ultimate Guide to Pregnancy for Lesbians: How to Stay Sane and Care for Yourself from Pre-conception Through Birth eftir Rachel Pepper
- o Become a Doula: How to Start, Run, and Grow Your Own Doula Business Birth Assistance, End of Life, Help Women with the Biggest Life

eftir Rebecca Simms

**△ Að minnsta kosti eina bók af þessum lista**

- o Natural Hospital Birth: The Best of Both Worlds eftir Cynthia Gabriel
- o Ina May's Guide to childbirth eftir Ina May
- o An easier childbirth: A mothers guide for birthing normally
- o Babies are not Pizzas eftir Rebecca Dekker
- o Transformed by birth eftir Britta Bushnell
- o Birthing normally after a cesarean or two eftir Helen Vadeboncoueur
- o Birth After Caesarean: Your Journey to a Better Birth eftir Hazel Keedle
- o Give birth like a feminist eftir Milli Hill
- o Reclaiming childbirth as a rite of passage eftir Rachel Reed

**△ Að minnsta kosti eina bók af þessum lista**

- o Breastfeeding made simple eftir Mohrbacher, Stock og Newton
- o The ultimate breastfeeding book of answers eftir Newman og Pitman
- o The womanly art of breastfeeding eftir West og Pitman
- o The nursing mothers companion eftir Huggins og Lawrence

**△ Að minnsta kosti eina bók af þessum lista**

- o Upphafið, bréf til þín frá ljósunni þinni eftir Huldu Jensdóttur
- o Foreldrahandbókin eftir Þóru Sigurðardóttir
- o Árin sem enginn man eftir Sæunni Kjartansdóttur
- o Meðgöngubókin eftir dr. Anne
- o Beðið eftir barni eftir Heidi Murkoff og Sharon Mazel
- o The First Forty Days: The Essential Art of Nourishing the New Mother eftir Heng Ou og fleiri
- o This Isn't What I Expected: Overcoming Postpartum Depression e. Karen Kleiman and Valerie Davis Raskin
- o Good moms have scary thoughts eftir Karen Kleiman
- o The Hidden Feelings of Motherhood e. Kathleen Kendall-Tackett (2005 eða nýrri)
- o Transformed by Postpartum Depression: Women's Stories of Trauma and Growth e. Walker Karraa (2014)
- o Postpartum Depression and Anxiety: A Self-Help Guide by Pacific

### Postpartum Support (2014)

- o The fourth trimester eftir Kimberly Ann Johnson
- o The Next Level Postpartum Doula: A Comprehensive Guide eftir Marjon Murphy
- o The birth keeper of Bethlehem eftir Bridget Supple

Ekki hika við að vera í sambandi ef eitthvað er óljóst.

*Soffía*