

DOULA -
PERE- JA SÜNNITOETAJA ÕPPEKAVA

Tallinn 2026

Õppeasutus	HEAOLU JA PÕLISTE TARKUSTE KOOL
Kooli majandustegevusteate number	169477
Õppekava nimetus	Doula – pere- ja sünnitoetaja
Sõna "doula" tuleb iidsest Kreekast, viitab naisele, kes on teenimises; on koolitatud ja kogemustega professionaal, kes pakub füüsilist, emotsionaalset ja informatiivset tuge naisele raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgsel ajal.	

Õppekavarühm	Täiskasvanute koolitus. Teenindus. Isikuteenindus
Õppevorm	tsükliõpe
Õppe kestus	1 õppeaasta (9 kuud)
Õppekava maht (h)	516
Auditoorse töö maht	148
Veebipõhise töö maht (h)	148
Iseseisva töö maht	220
Õppekeel	eesti keel

Õppe alustamise tingimused	Registreerimisvorm, keskkhariduse omamine, motivatsioonikiri. Kool viib läbi vestluse, selgitamaks välja huvilise sobivust soovitud erialal õppima asumiseks.
Õppekava eesmärk	Valmistada ette õppija töötamiseks perekondadega, toetades emotsionaalselt, praktiliselt ja informatiivselt raseduse, sünnituse ja sünnijärgsel perioodil.

Õppekava läbides lõpetaja

1. Omab süsteemset arusaama sünnitoetuse põhimõtetest, teoreetilisest raamistikust, praktilistest oskustest ja eetilistest põhimõtetest.
2. Mõistab kliendi ja kolleegide erinevaid väärtushinnanguid ning oskab neid oma töös arvestada.
3. Oskab pakkuda protsessipõhist toetust lapseootel perele, sidudes erialased teadmised, praktilised oskused ja tervikliku inimkäsitluse.
4. Oskab selgitada ja arutleda eesti keeles erialaga seotud küsimusi ning pakkuda olukorrast lähtuvat turvalist peretoetuse teenust.
5. Oskab oma erialases tegevuses rakendada õpetamise, juhtimise ja ettevõtluse alaseid teadmisi.
6. Oskab koguda vajaminevat teavet, seda kriitiliselt analüüsida ja tulemusi oma praktikas rakendada.
7. Tunneb ja arvestab oma töös erinevatest kultuuridest ja subkultuuridest pärinevate inimeste tavade, tõekspidamiste ja hoiakutega.
8. Lähtub oma töös kliendi ja ühiskonna huvide kaitsmisest.

Õppekava täitmise tingimused

Õppekava (516h) sisaldab: 148h auditoorset tööd, 148h veebipõhist tööd, iseseisvat tööd 220 tundi (kodutöö ja praktika).

5 moodulit:

Sissejuhatus 42 h

Rasedus 208 h

Sünnitus 100 h

Sünnitusjärgne aeg 116 h

Praktika 50 h

Lõpetamise tingimused

Tunnistuse saamise eeldus on :

* Õppekava täielik läbimine. Kohustuslik on osaleda aktiivõppe ainetes, kus õppimine käib läbi kogemuse.

* Praktika täielik läbimine.

	* Arvestuste, testide ja eksamite sooritamine positiivsele hindele. *Lõputöö esitamine positiivsele tulemusele. Tõend väljastatakse kõigile õpilastele, kes osalevad koolitusel, aga ei ole sooritanud eksamit positiivsele hindele või pole sooritanud lõputööd osaletud tundide mahu kohta.
Lõpetamisel väljastatav dokument	Kooli lõputunnistus, SIETi (Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühing) laktatsiooni konsultantide tunnistus.

Päas tööturule	Õppekava lõpetanu alustab tööd ettevõtjana või asudes tööle erialaga seotud töökohas. Lõpetajal on võimalus liituda MTÜ Eesti Sünnitoetajate Ühendusega. Imetamisnõustamise diplomi omanik saab liituda Sünni ja Imetamise Eesti Tugiühinguga (SIET).
Õppe toimumise koht	Õppetöö toimub hübriidvormis: osa aineid toimub veebipõhiselt, osa kontaktõppes. Kombineeritud ained sisaldavad nii iseseisvat veebitööd kui ka kontaktõpet.
Koolitajad	Ingrid Kaoküla, Karita Mikko, Elina Piirimäe, Ülle Lember, Maret Voites, Inge Bachaus. (koolitajate kvalifikatsioon on leitav kooli kodulehelt).

LÕPETAJATE OODATAV TEGEVUSVALDKOND

Doula- pere- ja sünnitoetaja tunnistusega lõpetanu on oodatud asuma tööle perede ja üksikisikutega, kes lõpetanu poole pöörduvad toetuse saamiseks. Lõpetaja on oodatud tegema kõrgetasemelist koostööd koostööd kõigi sünnitusabi teenust osutavate tervishoiutöötajatega

Peale õpingute läbimist on lõpetajal valmidus korraldada ning läbi viia grupidunde ning erakohtumisi avatud tööturul erialaga seotud ettevõtetes või ettevõtjana.

Peale õpingute läbimist võib lõpetaja tegutseda kogu doula teenuse raames või ainult rasedusaegse, sünnituse või sünnitusjärgse toetajana

Õppekava läbinutel on võimalik liituda MTÜ Eesti Sünnitoetajate Ühendusega, mis tagab järjepideva toetuse doula ametis ning enesetäiendamise seotud olulise informatsiooni.

ÕPPEKAVA ALUSED JA PRAKTIKA KORRALDUS

Õppekava on loodud võttes arvesse rahvusvahelist tava doulade õppe korralduses, Eestis kehtivat ämmaemandushoolduse filosoofiat ja mudelit ning Eesti sünnitoetajatele kehtivat eetikakoodeksit.

Õppekava õppemeetoditeks on teoreetiline ja praktiline õpe, aktiivne loeng, praktilised harjutused, juhtumite arutluses osalemine, rühmatööd, ülesannete lahendamine, diskussioon, analüüs, seminar, meeskonnatöö, iseseisev töö. Praktika algab peale sissejuhatava osa läbimist ning kestab õpingutega samaaegselt läbi terve õppeaasta. Õppeaasta alguses antakse juhised aastase praktika ülesehitamiseks, mille käigus toimub õppejõudude järjepidev toetus ning õppija isiklik areng. Koolipoolsed juhendajad analüüsivad õpilase praktika eesmärkide täitmist ja töökeskkonda õpilaskeskkonna osana koostöös üliõpilasega praktika lõpuseminaril, mis toimub lõpetamise nädalalõpul.

ÕPPEKAVALE JA ÕPPETÖÖ KVALITEEDILE ESITATAVAD NÕUDED

1. Doula- pere- ja sünnitoetaja õppekaval õpetavad kogenud, vähemalt 5-aastase oma õppeaine kutsealase töökogemusega ning aktiivselt praktiseerivad õppejõud.
2. Õppekava on kooskõlas kooli tegevussuundadega, mis tulevad kooli põhikirjast. Õppekava arvestab tööturu ja sihtgrupi vajadusi.
3. Õppeainete eesmärkide ja õpiväljundite alusel on võimalik hinnata õppekava lõpetaja teadmisi ja oskusi.
4. Õppekava nimetus ja sisu on omavahel kooskõlas. Kasutatavad õppemeetodid, iseseisva töö ja praktika maht ning õpitulemuste hindamine toetavad õppekava eesmärkide saavutamist.
5. Õpiväljundid suunavad õpilasi omandama ja rakendama kaasaegseid tõenduspõhiseid töömeetodeid.
6. Hindamine toimub õpiväljundite saavutamise hindamise põhjal. Igal õppejõul on õigus hinnata oma ainet vastavalt õppeaine iseärasusele.

HINDAMISMEETODID JA HINDAMISKRITEERIUMID

Hindamismeetod võib olla: test, rühmatöö ettekanne, praktiline ülesanne, juhtumi analüüs, essee, referaat, kliendi tagasiside, ämmaemanda tagasiside.

Õpiväljundid:

Õppija:

1. Kirjeldab doula töö olemust, põhimõtteid ja eetikat ning sünnitoetuse eesmärgi ja tulemusi.
2. Kogub ja analüüsib infot kliendi ja pere vajaduste kohta, struktureerib saadud andmeid ning seab koos kliendiga eesmärgid.
3. Loob usaldusliku ja turvalise keskkonna, rakendab sobivaid suhtlemis- ja nõustamise meetodeid ning järgib kutse-eetikat ja töövõtteid.
4. Toetab sünnitajat ja peret emotsionaalselt, praktiliselt ja informatiivselt, rakendades erinevaid lõdvestamise, hingamise, asendite ja valutustamise meetodeid.
5. Töötab koostöös meditsiinipersonaliga, oskab märgata riske ja kõrvalekaldeid ning kaasab vajadusel spetsialiste.
6. Toetab ema ja peret sünnitusjärgsel perioodil, sh taastumise, enesehoolduse, imetamise ja varajase sideme loomisel lapsega.
7. Juhendab peret vastsündinu (sh enneaegse lapse) esmavajaduste äratundmisel ja hooldusvõtete omandamisel.
8. Analüüsib ja hindab oma tööd doulana, tegutseb professionaalselt nii iseseisva praktiku kui meeskonnaliikmena.
9. Rakendab ja seostab kursusel omandatud teadmisi reproduktiivtervise kohta praktilises töös.

ÕPPEKAVA MOODULID JA AINED, NENDE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID

Mooduli nimetus: SISSEJUHATUS		Maht: 42 tundi
Eesmärk	Omandada teadmised õppes osalemiseks ning praktika läbimisest.	
Õpiväljundid	1. Õpilane orienteerub õppekava teemades ning omab ülevaadet edasises arengus. 2. Õpilane mõistab teenuse olemust toetades perekonda või üksikisikut pereplaneerimisel, raseduse-, sünnituse-, sünnitusjärgse perioodil ning vastsündinu ja lapse arengu jälgimisel. 3. Õpilane analüüsib nii isikliku kui professionaalse enesearengu vajadusi ja kavandab tegevusi vastavalt sellele. 4. Õpilane omab baasteadmisi naise tervisest.	
Läbitavad ained	1. Naise tervis 2. Sissejuhatus doula õppesse ning ametisse 3. Doula eneseareng	
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeaine põhiselt		

Õppeained		
	Õppeaine nimetus	Maht
	Naise tervis	10
Eesmärk	Omandada teadmisi suguelundite anatoomiast, füsioloogiast ning sagedamini esinevatest haigustest ja seisunditest naise viljakas eas.	
Õpiväljundid	- Teab naise suguelundite anatoomiat, füsioloogiat ning sagedamini esinevaid haigusi ja seisundeid viljakas eas. - Oskab naisele vajadusel soovitada erinevate spetsialistide poole pöördumist (naistearst, ämmaemand, perearst, toitumisinõustaja, täiendmeditsiini spetsialist jt.).	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sissejuhatus doula õppesse ning ametisse	4

Eesmärk	Omandada teadmised rahvusvaheliselt tunnustatud erialastest organisatsioonidest ning arusaam teenuse paiknemisest ja rollist tervishoiusüsteemis. Toetada teadlikkust õppeprotsessi ülesehitusest,
----------------	--

	lähimise tingimustest ja hindamiskriteeriumitest, et kujundada vastutustundlik ja eesmärgipärane õppimiskäitumine.
Õpiväljundid	- Õppeaine lähimise järel teab õppija rahvusvaheliselt tunnustatud erialaseid organisatsioone, tunneb teenuse paiknemist ja rolli tervishoiu süsteemis. - Õpilane mõistab õppe lähimise tingimusi ning hindamiskriteeriumeid

	Õppeaine nimetus	Maht
	Doula eneseareng	28
Eesmärk	Omandada teadmised erinevatest doulale sobivatest enesearengut toetavatest meetoditest, oskus leida endale sobiv meetod ning luua tunnetus enda keskme ja rahulolu leidmisest.	
Õpiväljundid	- Teab erinevaid enesearengu võimalusi töötades doulana. - Oskab hinnata enda arengut ning ennast analüüsida, leida võimalusi jääda rahulikuks ning tasakaalukaks kriitilistes olukordades. - Mõistab enesearengu platood ning oskab ennast sealt läbi juhtida. - Rakendab positiivse psühholoogia meetodeid igapäevaelus.	

Mooduli nimetus: RASEDUS		Maht: 208 tundi
Eesmärk	Kujundada valmisolek doula teenuse osutamiseks koostöös teiste tervishoiutöötajatega.	
Õpiväljundid	1. Määratleb kliendi toetuse vajadused, probleemid, -riskid ja – tegevused, tuginedes tõenduspõhisusele ja eetikapõhimõtetele. 2. Rakendab kliendikeskset lähenemist oma teenuse osutamisel. 3. Mõistab kliendi kogemust raseduse ajal, oskab teda selleks ette valmistada ja protsessi ajal toetada. 4. Analüüsib doula erialaga seotud vastutuse piire ja hindab oma tegevust. 5. Tunneb doula erialaga seotud teenuse pakkujaid ning potentsiaalseid koostööpartnereid.	

Läbitavad ained	1. Raseduse füsioloogia 2. Loote areng 3. Rasedusaegne toitumine ja liikumine 4. Rasedusaegne eluviis ja vaevused 5. Suhtlemispsühholoogia 6. Nõustamispsühholoogia 7. Rasedusaegne peredünaamika 8. Raseduskriis 9. Doula toetus raseduse ajal
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeaine põhisel	

Õppeained		
	Õppeaine nimetus	Maht
	Raseduse füsioloogia	50

Eesmärk	Omandada teadmised raseduse füsioloogiast ja tervise seisundist naise raseduse ajal	
Õpiväljundid	- Kirjeldab rasedustunnusteid, füsioloogilisi ja emotsionaalseid muutusi raseduse ajal. - Teab raseduse jälgimise juhendit ja praktikat. - Kirjeldab raseduse kulgemist, rasedusriske ja vajalikku toetust raseduse ajal. - Teab erinevaid looteseisusid ja doulana toetamisviise. Enneaegse sünnituse alguse tundemärgid. - Oskab läbi viia sünnituseks ettevalmistavat loengut või loengutsükli. - Teab erinevaid rasedusaegseid infotehnoloogilisi rakendusi. - Oskab orienteeruda ja teadlikult tegutseda erinevates doulatööga seonduvates rasedusaegsetes nõustamise situatsioonides.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Loote areng	16
Eesmärk	Omandada teadmised loote arengu etappidest, arengurikete tekke kriitilistest perioodidest, loote arengut mõjutavatest teguritest. Doula roll loote arengu toetamises.	

Õpiväljundid	- Teab loote arengu etappe, seda mõjutavaid tegureid. - Oskab suunata rasedat loote arengut soodustavate tegevuste juurde.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Rasedusaegne toitumine ja liikumine	16
Eesmärk	Omandada teadmised ja oskused, kuidas toetada raseda optimaalset tervist tasakaalustatud toitumise ja sobiva liikumise kaudu.	
Õpiväljundid	- Teab toitumise ja liikumise mõjust ema ja lapse tervisele, teadmised toitainete vajaduste saavutamisest ning muutustest raseduse ajal. - Teab mikrotoitainete liike, nende saamise allikaid ning mõistab rasedusperioodile iseloomulikke erivajadusi. - Oskab hinnata tasakaalustatud toitumise põhimõtteid ning koostada rasedale sobiva toidusedeli. - Teab rasedale ohutu liikumise tingimusi ning oskab suunata rasedat liikuma	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Rasedusaegne eluviis ja vaevused	20
Eesmärk	Omandada teadmised raseduse I, II ja III trimestri vaevuste ja nende leevendamise viiside kohta. Omandada oskus hinnata rasedusaegset eluviisi ning suunata rasedat toetavatele käitumisharjumustele.	

Õpiväljundid	- Teab raseduse ajal enam levinud vaevusi ja kõrvalekaldeid. - Oskab anda üldisi juhiseid rasedusaegse heaolu toetamiseks ja vajadusel suunata abi otsima tervishoiutöötajate poole.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Suhtlemispsühholoogia	24
Eesmärk	Suhtlemispsühholoogia olemuse ja oskuste omandamine	
Õpiväljundid	- Aine läbimisel õppija kirjeldab ja demonstreerib tõhusa suhtlemise alustalasid ning suhtlemistõkkeid praktilistes olukordades. - Koostab eneseanalüüsi ja kirjeldab enda isiklike protsesside mõju suhtlemissituatsioonides.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Nõustamispsühholoogia	20

Eesmärk	Nõustamisoskuste ja tehnikate omandamine ja praktiseerimine.	
Õpiväljundid	- Õppija kasutab erinevaid nõustamistehnikaid ning loob turvalisust ja eetikakoodeksile vastavat keskkonda nõustamisolukorras. - Õppija analüüsib nõustamissituatsioone ning seob need doula isiksuse ja professionaalse rolliga. - Õppija kavandab ja viib läbi nõustamisseansi, hindab oma rolli toetajana ning teeb järeldusi enesearengu vajadustest.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Rasedusaegne peredünaamika	18
Eesmärk	Omandada teadmised pereelu arengufaasidest, muutustest tuumperekonnas ja laiendatud perekonnas, mehe ja naise vahelisest dünaamika muutustest.	
Õpiväljundid	- Õppija analüüsib pereelu arengufaase, peremudeleid ja peredünaamikaid. - Kirjeldab mõju peresuhetele.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Raseduskriis	8

Eesmärk	Omandada teadmised raseduskriisi mõistest ja olukordadest, leinanõustamisest, kriisinõustamisest.	
Õpiväljundid	- Õppija eristab raseduskriisi olukordi ning määratleb, millal saab ise klienti toetada ja millal on vajalik suunata raseduskriisi nõustaja juurde. - Õppija kirjeldab esmaseid kriisi- ja leinanõustamise võtteid ning kasutab neid lihtsustatud praktikaolukordades.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Doula toetus raseduse ajal	36
Eesmärk	Omandada teadmised doula teenusest raseduse ajal ning praktilised oskused teenuse osutamisel.	
Õpiväljundid	- Oskab üles ehitada doula teenuse pakkumise viisi, võttes arvesse tunnustatud tavasid, eetikakoodeksit ning tervishoiusüsteemi. - Oskab toetada peret või üksikisikut valmistudes koos sünnituseks vastavalt kliendi vajadustele ja soovidele.	

Mooduli nimetus: SÜNNITUS		Maht: 100 tundi
Eesmärk	Omandada valmisolek toetada perekonda või üksikisikut sünnituse ajal lähtudes holistlikust inimkäsitlusest.	
Õpiväljundid	1. Õpilane lähtub doula teenuse osutamisel doula õppe alustest, - eetikast ja filosoofiast. 2. Osutab sünnitoetuse teenust lähtudes perekonna vajadustest ja soovidest 3. Õpilane rakendab teoreetilisi teadmisi täites rahvusvaheliselt tunnustatud nõudeid doula praktilisele tegevusele.	
Läbitavad ained	1. Sünnituse füsioloogia 2. Seadusandlus 3. Doula spetsiifilised oskused sünnitusel 4. Imetamishõustamine	
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeaine põhiselt		

Õppeained		
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sünnituse füsioloogia	44

Eesmärk	Mõista sünnituse loomulikke etappe ja sünnituse käigus esinevaid olukordi, saada aru erinevatest ema ja loote heaolu jälgivatest meetoditest ning osata toetada sünnitajat ja peret erinevates olukordades.	
Õpiväljundid	- Tunneb sünnituse algust, kulgu ja faase ning saab aru sünnituse kulgu jälgimisest, mõistab meditsiinilisi sekkumise- ja dokumenteerimise põhimõtteid. - Omab teoreetilisi teadmisi sünnitusel kasutatavatest ravimitest ja nende alternatiividest - Oskab toetada sünnitajat probleemsete olukordade korral. - Teab kodusünnituse puhul riskihindamise süsteemi, kodusünnituse kohvri sisu, ämmaemanda ootused doulale kodusünnituse puhul.	
	Õppeaine nimetus	Maht

	Seadusandlus	4
Eesmärk	Anda ülevaade, millised seadused ja regulatsioonid on olemas naise ja tema pere kaitseks ja toetuseks lapseootuse ajal ja ema rollis ning millistest allikatest otsida teavet nende kohta. Toetada õppija valmisolekut ettevõtluseks.	
Õpiväljundid	- Kirjeldab raseduse, sünnituse ja emadusega seotud juhiseid ja seadusi. - Teab ettevõtlusega alustamise algteadmisi.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Doula spetsiifilised oskused sünnitusel	44
Eesmärk	Omandada teadmised doula põhilistest toimingutest sünnitusel. Praktiseerida erinevaid sünnituse olukordi ning tutvuda mitmekülgsede sünnituse toetamise viisidega. Omandada meeskonnatöö oskused	
Õpiväljundid	- Kirjeldab võimalusi, kuidas doula saab sünnitust toetada. - Selgitab levinumaid võimalusi ja sünnituse ajal kasutatavaid meetodeid, - Kasutab lõdvestamise ja leevendamise tehnikaid praktilistes olukordades, - Analüüsib ja toetab sünnituse protsessis perekonna emotsionaalseid reaktsioone. - Tunneb meeskonnatöö põhitõdesid.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sissejuhatus imetamisnõustamisse	8
Eesmärk	Omandada sissejuhatus imetamisnõustamise baaskoolituse ainesse.	

Õpiväljundid	-Teab rinna anatoomia algteadmisi ning imetamise füsioloogiat, sh teadmised rinnapiima kasulikkusest, koostisest jt omadustest
---------------------	--

Mooduli nimetus: SÜNNITUSJÄRGNE AEG		Maht: 116 tundi
Eesmärk	Omandada teadmised, oskused ja hoiakud doula teenuse osutamiseks sünnitusjärgsel ajal.	

Õpiväljundid	1. Määratleb vajaduse(d) ja pakub toetust lähtudes kliendi vajadustest ning enda pädevusest. 2. Planeerib ja osutab teenust naisele sünnitusjärgses perioodis, oskab kaasata perekonda ning mõista erinevaid kohanemise protsesse. 3. Jälgib algtasemel lapse arengut lapse esimestel elukuudel ja viib läbi tervise- edendust koostöös tervishoiutöötajatega.
Läbitavad ained:	1. Sünnitusjärgne aeg 2. Vastsündinu iga ja kohanemine 3. Imetamisnõustamine 4. Doula spetsiifilised oskused sünnitusjärgsel ajal 5. Sünnitusjärgne peredünaamika
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeaine põhiselt	

Õppeained		
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sünnitusjärgne aeg	24
Eesmärk	Omandada teadmised sünnitusjärgsest perioodist, naise keha füsioloogiast ning võimalikest tervise muutustest.	

Õpiväljundid	- Oskab kirjeldada platsentaarperioodi, suguelundite füsioloogiat sünnituse järgselt ja võimalikke kõrvalekaldeid. - Mõistab sünnitusjärgset kohanemist organismi tasandil, sealhulgas hormonaalseid ja psühholoogilisi muutusi. - Teab milliseid ravimeid ja alternatiivravi viise kasutatakse sünnitusjärgsel perioodil. - Tunneb erinevaid ravi vajavaid sünnitusjärgseid ohuolukordi ning oskab suunata vastava eriala spetsialisti poole.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Vastsündinu iga ja kohanemine	16

Eesmärk	Omandada teadmised vastsündinu vajaduste, ealiste iseärasuste ja kohanemisprotsessidest. Omandada oskus toetada emasid ja aidata vastsündinu hooldusel.	
Õpiväljundid	- Teab vastsündinua iseärasusi, orienteerub vastsündinu kohanemisprotsessides ning oskab neid emale selgitada. - Mõistab vastsündinu vajadusi ja oskab ema aidata ja toetada nendele vastamisel.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Imetamisnõustamine	40
Eesmärk	Omandada teadmised ja oskused rinnaga toitmise toetamisel ning emade ja laste tervise edendamisel imetamise nõustamise kaudu.	
Õpiväljundid	Aine läbimisel on õppijal : 1. Teadmised efektiivse imemistehnika toimimisest; 2. Imetamise kvaliteedi hindamise oskused; 3. Nõustamisoskuste põhialused ja oskused neid praktikas kasutada. 4. Teadmised imiku rinnale panemisest, imetamisasenditest ning oskused erinevate vajadustega, sh mitmike, emasid abistada. 5. Teadmised erinevatest rinna seisunditest imetamisel abistamise viisidest ning oskused neis olukordades emasid nõustada. 1. Teadmised haigete, enneaegsete ja erivajadustega laste toitmise iseärasustest ning oskused nende emasid toetada ja nõustada. 2. Teadmised rinnaga toitmisel esinevatest probleemidest - rinnast keeldumine; nuttev laps; emad, kellel ei jätku piima - ja oskused emade toetamiseks ja nõustamiseks nendes olukordades. 3. Teadmised rinnaga toitmise õnnestumist mõjutavatest teguritest, sh tervishoiukorraldusest, sh olukorrast Eestis ja Beebisõbralikust Haigla Initsiatiivist. 4. Oskused toetada imetamise jätkumist ja nõustada tööl käivaid emasid. 5. Teadmised imikute ja väikelaste toitumissoovitustest ning rahvusvahelistest alusdokumentidest, (sissejuhatus) sh Rahvusvahelisest rinnapiimaasendajate koodeksi nõuetest.	

	Õppeaine nimetus	Maht
	Doula spetsiifilised oskused sünnitusjärgsel ajal	24
Eesmärk	- Tunneb erinevate sünnitusviiside mõju, oskab luua seoseid füüsiliste ja emotsionaalsete protsesside vahel ning tunneb ära vajaliku toetuse olemuse vastavalt olukorrale.	

Õpiväljundid	- Oskab hinnata pere rahulolu ning luua jätkuv turvaline ning toeta kliendisuhtes. olukorrale.	
	Õppeaine nimetus	Maht
	Sünnitusjärgne peredünaamika	12
Eesmärk	Toetada õppijat süsteemse arusaama kujunemisel pereelu lapse sünniga kaasnevatest muutustest paarisuhtes, Soodustada oskust hoida ja arendada suhteid nii lähisuhtes kui laiendatud perekonnaga.	
Õpiväljundid	- Analüüsib ja selgitab peredünaamikaid ja rolle. - Rakendab oskusi suhtlemisel nii lapsevanematega kui ka laiendatud perekonnaga, arvestades nende rollide ja ootustega.	

Mooduli nimetus: PRAKTIKA		Maht: 50 tundi
Eesmärk	Praktikaga taotletakse, et õppija omandab oskused töö planeerimiseks, rakendab omandatud teadmisi kliendiga tööd tehes, kasutab õigeid töövõtteid ja -vahendeid, peab kinni ettevõtte sisekorra eeskirjadest ja töökultuurist, omandab meeskonnas töötamise harjumused ja oskused tulevaseks tööeluks. Praktika käigus arendab õppija sotsiaalset- ja kodanikupädevust ning ettevõtlikkust ja algatusvõimet.	

Õpiväljundid	Praktika läbimisel õppija: 1. Püstitab eesmärgid iseseisvaks tegutsemiseks praktikaettevõttes ja/või ettevõtjana ning analüüsib enda arengut doulana ning meeskonnaliikmena. 2. Rakendab omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi konkreetses töösituatsioonis. 3. Täidab praktikaga seotud dokumente nõuetekohaselt ja analüüsib praktika tulemusi.
---------------------	---

Mooduli hindamine : Mitteeristav hindamine (A/MA). Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Õpiväljundite saavutamise tagab lõimitud õppetegevus. Praktikamapi esitamise eelduseks on praktika sooritamine, tähtaegselt nõuetele vastavate praktikadokumentide ja praktika õpimapi esitamine. Praktika loetakse arvestatuks (A), kui õpilane on saavutanud õpiväljundid ja esitlenud praktika jooksul koostatud õpimapi.

LÕPUTÖÖ	
Lõpetamise nädalavahetuseks valmistavad õpilased ette „perekooli loengu“. Loengu teemad antakse piisava ettevalmistusajaga õppe käigus. Töö toimub paarides. Esitatakse ettekanne nii ettevalmistusprotsessist kui ka realselt perekoolis esitatav tund. Lõputöö ei ole hindeline, vaid on kogemuse kinnitamiseks ning teiste õpilaste ning õpetajate isikliku kogemuse tagasiside saamiseks, sellest lähtuvalt isiklike eesmärkide seadmiseks ning enesearengu toetamiseks.	

Lisainfo	Üldised küsimused: tarkustekool@gmail.com Õppekava sisulised küsimused: mikkokarita@gmail.com või telefonil 53434989
----------	--