

Doula-Geburtsbegleitung

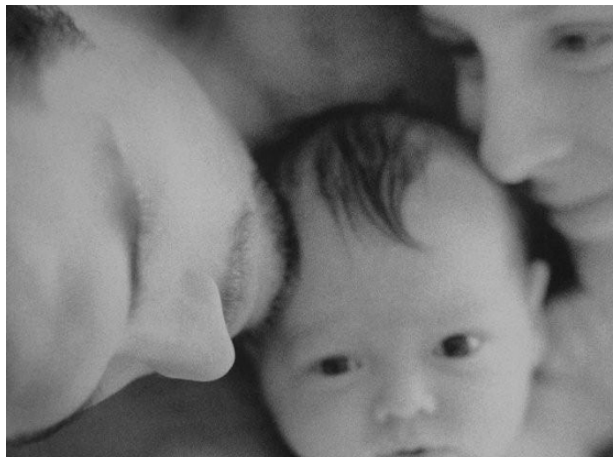
Die Doula-Geburtsbegleitung nimmt die Tradition wieder auf, bei der die gebärende Frau zusätzlich zur Hebamme von einer ihr vertrauten, geburts-erfahrenen Frau begleitet wird.

Die Doula spannt mit ihrer Arbeit einen grossen Bogen von der Schwangerschaft über die Geburt bis hin zur ersten Zeit mit dem Neugeborenen. Sie gibt der Frau und ihrem Partner in dieser spannenden und oft auch verunsichernden Zeit zusätzliche emotionale Sicherheit.

Erfahrungen haben gezeigt, dass diese Form der Geburtsbegleitung spürbare Auswirkungen auf das Geburtsgeschehen hat. Das Geburtserlebnis von Mutter, Vater und Kind wird in positivem Sinne beeinflusst und geprägt.

Die Doula

Eine Doula ersetzt weder Hebamme noch Arzt. Sie übernimmt keine medizinische Funktion und kann sich daher ganz auf die Frau/das Paar konzentrieren. Die Doula ist eine Frau, die eigene Kinder geboren hat und durch ihre Ausbildung über fundiertes Wissen rund um die Geburt verfügt. Sie kennt und versteht die emotionalen Bedürfnisse werdender Eltern.



Begleitung vor,...

Die Doula-Geburtsbegleitung beginnt im letzten Schwangerschaftsdrittel oder nach Bedarf auch früher. In dieser Zeit lernen sich die Frau/das Paar und die Doula kennen und besprechen die kommenden Ereignisse und Veränderungen. Dabei wird auf offene Fragen, Bedürfnisse und Vorstellungen im Hinblick auf die Geburt und die ersten Monate als Eltern und Familie eingegangen.

Durch diese gemeinsame Vorbereitung entsteht ein Vertrauensverhältnis, durch welches sich das Paar – und ganz besonders die werdende Mutter – getragen fühlt.

...während...

Während der Geburt gibt die Doula der **Mutter** emotionale Unterstützung und kann durch ihr Fachwissen und ihre Erfahrung auch praktische Hilfe bieten. Durch ihre zurückhaltende und wachsame Präsenz hilft die Doula der Gebärenden, sich vertrauensvoll auf das Geburtsgeschehen einzulassen und dieses aktiv mitzugestalten.

Dem werdenden **Vater** schafft die Doula Raum, die Geburt als eigene Erfahrung zu erleben und mitzutragen. Er darf sich ganz auf die emotionale Verbindung zu Mutter und Kind konzentrieren und wird dabei unterstützt und entlastet.

Das **Kind** spürt dieses «Geborgensein». Es wird geprägt von der Geburt, vom liebevollen Empfang und vom ersten Kontakt mit den Eltern.

...und nach der Geburt Ihres Kindes.

In der Regel finden zwei Nachgespräche statt, bei welchen das Geburtserlebnis mit der Doula besprochen wird. Diese Gespräche helfen bei der Verarbeitung der Geburt und ermöglichen einen bewussteren Übergang in die neue Lebensphase.

Bei Fragen und Unsicherheiten steht die Doula in den ersten Monaten nach der Geburt als Vertrauensperson weiterhin zur Verfügung. Gerne vermittelt sie auch Adressen hilfreicher Kontaktstellen.