



☎ 056 442 36 45 www.rundumdiegeburt.ch
leben.gesundheit@bluewin.ch

Die Wochenbett-Doula - Starthilfe nach der Geburt

Als Wochenbett-Doula unterstütze ich die Familie nach der Geburt ihres Kindes.

Aus meiner mehrjährigen Arbeit als Geburtsvorbereiterin, Doula-Geburtsbegleiterin, Wochenbett-Doula und als Kinesiologin kenne ich die Vorgänge rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und bringe dieses Wissen in die Betreuung ein. Mit meinen Erfahrungen als Mutter und umfassenden Kenntnisse in den Bereichen Säuglingspflege, Ernährung, Kinderbetreuung und Haushalt bin ich eine vertraute Ansprechperson bei verschiedenen Fragen. Die Bedürfnisse der Familie stehen dabei immer im Zentrum.

Die Wochenbettdoula ist eine Ergänzung zum bestehenden Betreuungsnetz von Wochenbetthebamme, Familienhilfe, Spitex und Unterstützung durch die Familie. Ich fülle mit meinem Einsatz eine Lücke und kann Betreuungsengpässe überbrücken und Entlastung bieten.

In der Ausbildung bei Debra Pascali-Bonaro (USA) habe ich erfahren, wie wichtig und wertvoll diese Betreuung und Umsorgung im Wochenbett ist. Debra stellte fest, dass durch die Begleitung in dieser intensiven Wochenbettzeit **die Mütter entspannter und selbstbewusster, die Babys zufriedener und die Familien glücklicher wurden.**

Fünf Einsatzbereiche

- **Ausbildung:**
Anleiten bei der Säuglingspflege, praktische Unterstützung im Umgang mit dem Säugling, Unterstützung bei Stillen/Flaschenernährung, Übungen für die Rückbildung
- **Emotionale Unterstützung:**
Zuhören, dasein und bestärken, Geburtsverarbeitung, Heilbad, beantworten persönlicher Fragen nach der Geburt, einfach kinesiologische Unterstützung, Organisation Wochenbett, Begleitung zu Nachsorgeterminen
- **Organisation Wochenbett und Haushalt:**
Betreuung/Hüten von Säugling und/oder Geschwistern, Mahlzeitendienste aufgleisen, leichte Hausarbeiten inklusive kochen, waschen oder einkaufen
- **Beobachten:**
Schlaf, Essen, Gemütszustand (bei postnataler Verstimmungen/Depression ggf. Weiterleiten an Fachstellen), Stillen, Partnerschaft
- **Weiterleiten an Fachstellen:** Stillen, Babymassage, Geburtsverarbeitung, Fachstelle PPD

Zusätzlich Entlastungsdienst in verschiedensten Bereichen z.B. nach Spitalaufenthalt (Komplikationen, Frühgeborene, schwere Krankheit von Mutter oder Kind)

Häufigkeit der Einsätze

Nach Bedarf der Familie (ein bis mehrmals pro Woche, zwei bis mehrere Stunden, Nachtdienst)

Kosten

- 2 Std Fr. 120.-
- Wochenbett-Paket, 5 x 2 Std. Fr. 550.-
- Geschenkgutschein 2 Std Fr. 120.-