

Doula

WILLKOMMENSACK



Mama
Nurture

WWW.MAMANURTURE.DE



I N H A L T

01

WILLKOMMEN

02

ÜBER MICH

03

FAQ'S

04

VORTEILE EINER DOULA

05

WAS DICH ERWARTET

06

ANGEBOT

07

LOS GEHT'S

08

HILFREICHE RESSOURCEN



Willkommen

Vielen Dank für Deine Anfrage nach meinem Doula-Willkommenspaket. Es würde mich sehr freuen, Dich auf Deiner kraftvollen Reise ins Muttersein zu begleiten. Ich stehe gerne für ein kostenloses Kennenlernengespräch via Zoom zur Verfügung. Ein persönliches Treffen, um Deine Wünsche zu besprechen, wäre auch möglich.

Bitte schaue Dir meine Unterlagen genau an, um herauszufinden, welches Paket am besten zu Dir und Deiner Familie passt. Wenn Dir mein Angebot zusagt, darfst du mich gerne kontaktieren, damit ich einen Platz für Dich in meinem Kalender reservieren kann.

Im Anschluss sende ich Dir einige Formulare zum ausfüllen. Sobald das Schriftliche erledigt ist, vereinbaren wir den ersten richtigen Termin, damit wir offiziell mit Deiner Geburtsbegleitung beginnen können.

Bitte zögere nicht mich zu kontaktieren, wenn du Fragen hast! Ich freue mich darauf, von Dir zu hören.

Liebe Grüße

Courtney



WAS IST EINE DOULA?

Eine Doula ist eine ausgebildete Geburtsbegleiterin, die Frauen vor, während und nach der Geburt zur Seite steht. Da sie keine medizinischen Aufgaben übernimmt, kann sie sich ganz auf die individuellen Bedürfnisse der Schwangeren konzentrieren. Eine Doula erkennt die Geburt eines Kindes als Schlüsselerlebnis im Leben einer Frau an, das diese für immer in Erinnerung halten wird. Es ist ihr höchstes Ziel, ein positives und kraftvolles Geburtserlebnis zu ermöglichen, das eine stolze Mutter hervorbringt.



WAS MACHT EINE DOULA?

Eine Doula gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter und bespricht mit der Schwangeren ihre Fragen, Sorgen und Wünsche.

Bei der Geburt unterstützt sie die Gebärende und ihre Begleitperson(en), indem sie ihnen von Beginn der Wehen an kontinuierlich zur Seite steht. Sie kümmert sich um das emotionale und körperliche Wohlbefinden der Frau, indem sie beispielsweise günstige Geburtspositionen vorschlägt, sanfte Methoden zur Schmerzlinderung wie Massagen einsetzt und eine ruhige, positive Stimmung vermittelt.

Sie kann zwischen dem medizinischen Personal und der Gebärenden vermitteln und „übersetzen“, damit die Frau jederzeit die Kontrolle behält und selbstbestimmt über das entscheiden kann, was während der Geburt geschieht.

Auch in der ersten Zeit nach der Geburt ist die Doula weiterhin für die Familie da. Sie berät die Frau rund um die wichtigsten Themen wie das Stillen, die Schlafsituation und die Pflege des Neugeborenen. Ein offenes Ohr und viel Empathie geben der frischgebackenen Mutter außerdem die Gelegenheit, das Geburtserlebnis zu verarbeiten.



ERSETZT EINE DOULA DIE HEBAMME BEI EINER GEBURT?

Nein, denn die Doula übernimmt keine medizinische Funktion. Doulas sorgen zusätzlich zur Hebamme für eine Geburt in Geborgenheit und Würde. Sie begleiten werdende Eltern auf achtsame und liebevolle Art in der Klinik, im Geburtshaus oder bei einer Hausgeburt.



WARUM SOLLTE ICH EINE DOULA BUCHEN?

Eine Doula ist besonders wertvoll für Dich, wenn Du:

- Dein erstes Kind erwartest und unsicher in Bezug auf das bist, was auf Dich zukommt
- Angst vor der Geburt hast
- genaue Vorstellungen von der Geburt hast und diese selbstbestimmt erleben möchtest
- Dir eine möglichst freie, natürliche Geburt ohne Eingriffe wünscht
- in Deine weibliche Kraft kommen möchtest
- Dich allein fühlst und/oder wenig Unterstützung im Freundes- und Familienkreis bekommst
- bei einer vorherigen Geburt ein belastendes oder sogar traumatisches Erlebnis hattest

ERSETZT EINE DOULA DIE ROLLE MEINES PARTNERS?

Auch der Partner profitiert von der Anwesenheit der Doula. Diese bindet sich rücksichtsvoll in das Geburtsteam ein und achtet dabei die Intimität des Paares.

ÜBERNIMMT MEINE KRANKENKASSE DIE KOSTEN EINER DOULA-BEGLEITUNG?

Bislang zählt die Doula-Geburtsbegleitung nicht zu den regulären Leistungen, welche die Krankenkasse übernimmt. In manchen Fällen wurden jedoch die Kosten der Rufbereitschaft übernommen, sofern die Schwangere keine Beleghebamme in Rufbereitschaft hatte. Manche Krankenkassen bezuschussen auch Zusatzleistungen in der Schwangerschaft oder rechnen mit einem frei verfügbarem Festbetrag, der auch für eine Doulabegleitung verwendet werden kann.

WAS IST HYPNOBIRTHING?

Hypnobirthing ist eine Art der mentalen Vorbereitung auf die Geburt. Es ist eine Methode der Schmerzreduktion. Mit Hilfe von Atemtechniken, Visualisierungen, Selbsthypnose und vor allem Tiefenentspannung lernt die Frau bereits in der Schwangerschaft, den Körper so zu trainieren, dass sie während der Geburt loslassen kann und nicht verkrampft.





Courtney Seifert

GEBURTS - UND WOCHENBETTBEGLEITUNG
HYPNOBIRTHING TRAINER

ÜBER MICH

Hi! Ich bin Courtney, ich komme aus England und lebe seit 2011 in Deutschland. Als Doula und Mutter von zwei Kindern ist es mir eine Herzensangelegenheit, dass Frauen eine stärkende, positive und selbstbewusste Geburt erleben dürfen. Ich bin stolz auf meine Arbeit, Frauen während ihres Übergangs ins Muttersein zu unterstützen. Meine Hypnobirthing-Kurse bieten die perfekte Ergänzung zu meiner Rolle als Doula an. Der Kurs ist gefüllt mit Vorbereitungstechniken und allen Werkzeugen für eine positive Geburtserfahrung.

KONTAKT



+49 (0) 162 2874242



doula@mamanurture.de



www.mamanurture.de

ERFAHRUNG

Ich bin eine zertifizierte Doula und habe meine Ausbildung bei der Doula Akademie, mit dem Schwerpunkt: Hausgeburt, Alleingeburt, Geburtshilfliche Notfälle abgeschlossen. Meine Aufgabe als Doula besteht darin sicherzustellen, dass Du Dich während der gesamten Schwangerschaft bis hin zum Tag der Geburt unterstützt fühlst.

MEIN WEG ZUR DOULA

- Kurs 'Becoming a Birth Doula' - Januar 2024 (Alison Courses)
- Kurs 'Fundamentals of Birth Doula and Maternity Care' - Januar 2024 (Alison Courses)
- Kurs 'Loss of a Baby in Multiple Pregnancy: Supporting Grieving Parents' - Januar 2024 (Newcastle University / FutureLearn)
- Ausbildung zur Doula-Geburtsbegleiterin - Mai 2024 (Doula Akademie)
- Vertiefungsmodul 'Hausgeburten, Alleingeburten, Geburtshilfliche Notfälle' - März 2024 (Sarah Schmid / Doula Akademie)
- Ausbildung zur KGHypnobirthing-Trainerin - Mai 2024 (KGHypnobirthing mit Katharine Graves)
- Notfalltraining - Mai 2024 (Mediguys GmbH)
- Vertiefungsmodul 'Rituale, Meditationen, Blessingway, Frauenkreise' - Juni 2024 (Ramona Kniep / Doula Akademie)
- Kurs 'Basic Life Support' - Juni 2024 (Alison Courses)
- Kurs 'Pregnancy Care: From Conception to Delivery' - Juni 2024 (Alison Courses)
- Kurs 'Yoga Foundations and Teaching' - Juni 2024 (Alison Courses)
- Kurs 'Yoga Exercises' - Juni 2024 (Alison Courses)
- Kurs 'Maternity Care Assistant Training' - Juli 2024 (Alison Courses)



SOCIAL



doula.mamanurture



Courtney Deanne



Vorteile einer Doula

Eine Begleitung durch eine Doula kann:



Geburtsdauer um 25%
verkürzen



Kaiserschnitttrate um
50% senken



Stress/Angstgefühle mindern



Bedarf nach
Interventionen reduzieren



Bedarf nach
Schmerzmittel oder PDA
um 60% reduzieren



Stillerfolg erhöhen



Geburtserlebnis deutlich
verbessern



Partner/Partnerin entlasten
und unterstützen

QUELLE: "DOULA - DER NEUE WEG DER
GEBURTSBEGLEITUNG", MARSHALL H. KLAUS,
JOHN H. KENNEL, PHYLLIS H. KLAUS.

Was Dich erwartet

UNTERSTÜTZUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

- ▶ 2-3 Besuche bei dir zu Hause
- ▶ Geburtsplan-Erstellung und Besprechung deiner Geburtswünsche
- ▶ Taping bei Nackenschmerzen, Rückenschmerzen etc.
- ▶ Anleitung zur Schmerzbewältigung
- ▶ Hypnobirthing Tipps
- ▶ Unterstützung beim Tasche packen, der Geburtsanmeldung und letzten Vorbereitungen
- ▶ Wochenbettplanung
- ▶ 24/7 Rufbereitschaft ab 10 Tage vor ET

GEBURTSBEGLEITUNG

- ▶ Anwesenheit bei und nach der Geburt, solange Du mich brauchst
- ▶ Anleitung zu bestimmten Bewegungsabläufen und Positionsveränderungen
- ▶ Emotionaler und körperlicher Beistand durch Gespräche, Atemübungen, Meditationen etc.
- ▶ Nutzung meiner Geburtsaustattung: Ätherische Öle, TENS Gerät, Rebozo Tuch etc.
- ▶ Unterstützung bei der Wassertherapie (Badewanne, Dusche)
- ▶ Kommunikation mit dem Klinikpersonal
- ▶ Allgemeine Unterstützung während aller Phasen der Geburt, inkl. Nachgeburt

WOCHENBETTBEGLEITUNG

- ▶ 2-3 Besuche bei dir zu Hause im Wochenbett
- ▶ Unterstützung und Beratung bei Gedanken/Überlegungen im Wochenbett zum Thema Stoffwindeln, Geschwistern, Baby Massage
- ▶ Stillbegleitung
- ▶ Unterstützung bei der Erholung und Neugeborenenpflege
- ▶ Belly-Bindung nach Bengkung
- ▶ Unterstützung per Telefon, E-Mail und Whatsapp (bis zu 8 Wochen nach der Geburt)

Angebot

DOULA + HYPNOBIRTHING PAKETE

Doula Paket

STANDARD

- 2-3 Vorgespräche bei Dir zu Hause, zur Vorbereitung auf Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit
- Bei Bedarf: Begleitung bei Geburtsanmeldung
- 24/7 Rufbereitschaft ab 10 Tage vor dem errechneten Termin bis 10 Tage danach
- Geburtsbegleitung am Ort Deiner Wahl
- 2-3 Hausbesuche im Wochenbett

1400 EUR

Doula Paket

GEPLANTE KAISERSCHNITT

- 1 Vorgespräch bei Dir zu Hause, zur Vorbereitung auf Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit
- Bei Bedarf: Begleitung bei Geburtsanmeldung
- Geburtsbegleitung am Ort Deiner Wahl
- 2-3 Hausbesuche im Wochenbett

750 EUR

Hypnobirthing Gruppenkurs

- 4 Kurstermine je 2,5-3 Stunden in Dreieich oder Maintal
- The Hypnobirthing Book by Katharine Graves

420/450 EUR

Hypnobirthing Privatkurs

- 4 Kurstermine je 2,5-3 Stunden bei Dir zu Hause
- The Hypnobirthing Book by Katharine Graves

650 EUR

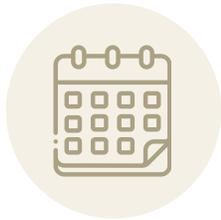
(Doula und Hypnobirthing All in One Paket 1750 - 1900 EUR)

zusätzliche Angebote

- Weitere Hausbesuche (je 1-2 Stunden) (Schwangerschaft/Wochenbett) 80 EUR
- Stoffwindel Workshop (ca. 1-1,5 Stunden) 45 EUR
- Belly-Bindung Tuch Verleih (nach Vereinbarung)

Buchungsbedingungen- siehe Vertragliche Vereinbarung

LOS GEHT'S



Termin

Kontaktiere mich um Deinen ersten Termin zu vereinbaren.



Erkunden

Schaue Dir die aufgeführten Ressourcen an und überlege, was Dir wichtig ist.



Vorbereitung

Schreibe eine Liste mit allen Fragen auf, die Du zu unserem ersten Termin mitbringen möchtest.

+49 (0) 162 2874242

www.mamanurture.de

Mama Nurture

Hilfreiche Ressourcen

VIDEOS

Alleingeburt Zuhause

<https://www.youtube.com/watch?v=VLUzEXib5Qg>

Unsere traumhafte Hausgeburt

<https://www.youtube.com/watch?v=npEjjMiiX4g>

Home Birth after Caesarean

<https://www.youtube.com/watch?v=e9v7JcSb8tk>

Birth of Sloan

<https://www.youtube.com/watch?v=pSyCal8fqig>

Hypno / Waterbirth

<https://www.youtube.com/watch?v=rSsaJOZno9s>

ONLINE RESSOURCEN

Eltern.de - Thema: Hypnobirthing

<https://www.eltern.de/schwangerschaft/geburt/hypnobirthing.html>

Eltern.de - Thema: Selbstbestimmte Geburt

<https://www.eltern.de/schwangerschaft/selbstbestimmte-geburt--3-tipps-fuer-schwangere-13433344.html>

The Positive Birth Company

<https://thepositivebirthcompany.com/>

ANGEBOTE IM KREIS

Schwangerschafts Yoga

Dana El Chami

01775067470

Massage für Schwangere PureMana Zentrum Langen

06103 / 4877269

BUCHEMPFEHLUNGEN

The
Hypnobirthing
Book
Katharine Graves

Alleingeburt
Sarah Schmid

Hypnobirthing
Siobhan Miller

Was geschieht bei
der Geburt?
Antoinette El Agamy Etman