

BEGLEITUNG VON ANFANG AN

SCHWANGERSCHAFT – GEBURT – WOCHENBETT



LIEBEVOLLE BEGLEITUNG IN DER BESONDEREN ZEIT
DEINER SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT.

WENN DU FRAGEN HAST ODER ETWAS TEILEN MÖCHTEST,
RUF MICH GERNE JEDERZEIT AN.

MEINE LIEBE WERDENDE MUTTER / LIEBE ELTERN.

Nun hat Deine Reise als werdende Mama begonnen, es liegt eine neue und spannende Zeit vor dir, Du wirst Mama, ihr werdet Eltern.

Jede Schwangerschaft und Geburt ist so einmalig, individuell und besonders, sowie dein kleines *Bauchwunder* das da heranwächst.

Gerne begleite und unterstütze ich Dich in dieser wundervollen Zeit mit meinem Wissen und Erfahrungen als Doula, bis zur Geburt und auf Wunsch auch danach als Wochenbett-Doula.

Ich begleite Dich schon während Deiner Schwangerschaft, damit Du voller Vertrauen und Zuversicht diese Zeit genießen und Dich gut vorbereitet und gestärkt auf Deine selbstbestimmte Geburt freuen kannst.

Deine Geburtsreise wird unvergesslich und immer in Deiner/Eurer Erinnerung bleiben. Es ist mir ein großes Anliegen, dass Du und Dein Baby auf eine entspannte Schwangerschaft und auf Euer positives Geburtserlebnis schauen könnt.

Daher ist es wichtig zu wissen was Du brauchst und welches Deine Bedürfnisse und Wünsche sind.

Ich begleite Dich während Deiner Geburt die ganze Zeit unabhängig vom Geburtsort (Geburtshaus, Krankenhaus, Hausgeburt).

Ich unterstütze Dich auch gerne nach deiner Geburt, als Wochenbett-Doula und Sorge für Dein Wohlergehen und ich bin für Dich da.

Gerne können wir ein individuelles, für Dich passendes Paket zusammenstellen, alles ist möglich.

DEINE DOULA - YVONNE

DIE AUFGABEN EINER DOULA BLICKT AUF EINE JAHRTAUSEND ALTE TRADITION ZURÜCK.

Früher war es normal, dass gebärende Frauen neben einer Hebamme, auch von mindestens einer geburtserfahrenen Frau begleitet wurden.

In den USA ist es ganz normal, dass eine Doula bei der Geburt dabei ist und die Frau begleitet.

Eine Doula ist eine geburtserfahrene Frau, die mit ihrer Erfahrung und Wissen die werdende Mutter durch ihre Begleitung auf die unterschiedlichen Themen der Geburt vorbereitet. Sie berücksichtigt und unterstützt dabei die persönlichen Wünsche und Vorstellungen der Schwangeren.

Als vertraute Person, steht für mich an oberster Stelle Dich in deiner Schwangerschaft positiv zu bestärken und Dir Zuversicht und Vertrauen für Deine selbstbestimmte Geburt zu geben.

In Deutschland werden Geburten in Kliniken oft zu einer überwiegend medizinischen Überwachungsbegleitung mit technischen Geräten, da es aus Personalmangel oft nicht möglich ist die Frauen kontinuierlich zu begleiten. Dabei benötigen sie Zuversicht und liebevollen, positiven Zuspruch und kontinuierliche Begleitung, um ihrem Körper zu vertrauen und selbstbestimmt gebären zu können.

*DOULA - KOMMT AUS DEM ALTGRIECHISCHEN UND BEDEUTET
„DER FRAU DIENEN“*

STUDIEN ZUR KONTINUERLICHEN GEBURTSBEGLEITUNG

Bereits in den 1970er-Jahren haben sich die Professoren John H. Kennell, Marshall H. Klaus und Phyllis H. Klaus mit der Frage beschäftigt, was eine Geburt wirklich sicherer macht, bzw. welche Umstände das Entstehen von Notfällen von vornherein vermeiden helfen. In Studien wiesen sie nach, dass die kontinuierliche Anwesenheit einer Person, die für die Gebärende zuständig war, einen großen Einfluss auf die Geburtsdauer und die Häufigkeit der Schmerzmittelgabe hat.

Eine Wiederholung der o.g. durchgeführten Studien, gab es bereits im Jahre 2003 von der angesehenen Cochrane Collaboration anhand der Erfahrungen von fast 13.000 Frauen.

Diese neue Untersuchung prüfte zusätzlich die Effekte der Unterstützung unter verschiedenen Umständen. Die Auswirkungen waren z.B. größer, wenn die Person keine Klinikangestellte war, sondern ausdrücklich für die kontinuierliche „Eins-zu-eins-Betreuung“ zuständig war.

Im Vergleich zu Frauen ohne kontinuierliche Betreuung, hatten die Frauen mit kontinuierlicher Unterstützung von einer außenstehenden Person:

- 26% weniger Risiko per Kaiserschnitt zu gebären
- 41% weniger Risiko mit Saugglocke zu gebären
- 28% weniger Risiko Anästhesie oder Medikamente zu bekommen
- 33% weniger Risiko ein negatives Geburtserlebnis zu haben.

Die Untersuchungen ergaben außerdem, dass

- Eltern sich sicherer und betreuter fühlen
- Eltern sich erfolgreicher an ihre neue Familiendynamik anpassen
- Wesentlich mehr Babys voll gestillt wurden
- Eltern mehr Selbstvertrauen im Umgang mit dem Baby hatten
- Frauen signifikant seltener an Wochenbett-Depressionen litten.

Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass alle Frauen Unterstützung während der gesamten Wehentätigkeit und Geburt haben sollten.

Quellen: - Hodnett et al. Cochrane Database Systemic Review 2003
- Marshall H. Klaus, John H. Kennell, Phyllis H. Klaus,
Doula Der neue Weg der Geburtsbegleitung, Mosaik Verlag 1995

VORTEILE EINER DOULA

- Durch die gemeinsamen Treffen und Geburtsvorbereitungen, wird sie Deine/Eure Vertraute und Begleiterin.
- Sie unterstützt die Eltern-Kind-Bindung während der Schwangerschaft und nach der Geburt, auf Wunsch auch im Wochenbett.
- Sie informiert bei mehreren Treffen, über den Geburtsverlauf und alternative schmerzlindernde Methoden und über Schmerzbehandlung unter der Geburt.
- Sie ist 14 Tage vor Entbindungstermin in Rufbereitschaft und begleitet ab Wehenbeginn die Eröffnungsphase bis zur Geburt des Babys.
- Eins zu eins Betreuung heißt, sie bleibt bei der Frau, auch wenn sie in die Klinik verlegt werden sollte (z.B. bei einer Hausgeburt).
- Sie bleibt kontinuierlich bei der Gebärenden bis zur Geburt des Babys.
- Sie ist für das Wohlbefinden der Gebärenden und des Partners/in zuständig und hilft, dass sich die Geburtsumgebung sicher und geschützt anfühlt.
- Sie begleitet den Geburtsprozess und unterstützt die Frau, sich darauf einzulassen und loszulassen.
- Sie bietet verschiedene Atem- und Entspannungstechniken an.
- Sie beschreibt die Wehen als stärkende, kraftvolle Körperkompetenz der Gebärenden.
- Sie unterstützt den Partner/in in seinen Aufgaben und bei seiner/ihrer Rolle während der Geburt und danach.
- Sie bleibt nach der Geburt so lange, bis die Mutter und Partner/in sich emotional angekommen fühlen.
- Sie ergänzt und unterstützt das Geburtsteam von Hebammen und Ärzten, übernimmt aber keinerlei medizinische Aufgaben.