

# Wie sieht eine Doula-Begleitung aus?

1. Kennenlerngespräch (unverbindlich) ca. 30 Minuten per Telefon/Zoom
  - a. Rollen und Erwartungen klären
  - b. bisherige Geburtserfahrung(en)
  - c. Vertrag durchgehen

*In den nächsten 7-10 Tagen entscheiden sich die Eltern und die Doula, ob eine Begleitung erfolgt. Entscheidet ihr euch, mich nicht zu buchen, verrechne ich eine Unkostenpauschale von CHF 60.*

2. Vorgespräch 1
  - a. Erwartungen an die Doula, den/die Geburtspartner/in, die Beteiligten
  - b. Offene Fragen des Paares klären
  - c. Themen/Wünsche des Paares
  - d. Checkliste „Themen rund um die Geburt“ gemeinsam durchgehen oder bis zum 2. Gespräch studieren
  - e. Vertrag abschliessen
  - f. Literatur und Filme empfehlen
  - g. Abschluss (Meditation, Entspannungsübung, ...)
3. Vorgespräch 2
  - a. Offene Fragen klären
  - b. Themen/Wünsche des Paares
  - c. Wochenbett-Planung und Stillvorbereitung
  - d. Organisation Pikettzeit, Erreichbarkeit der Doula
  - e. Es geht los: wer fährt wann und wohin?
  - f. Angebote der Doula: Massage, Affirmationen, Düfte, Geburtspositionen, Rebozo, Geburtshygnose\*, Malen\*, Klangschalen-Zeremonie\*
4. Geburt
  - a. Pikettzeit 38+0 bis 42+0
  - b. Doula ist ab vereinbartem Zeitpunkt anwesend, spätestens bei Eintreffen am Geburtsort
  - c. Begleitung während Geburtsprozess
  - d. Die Doula hilft der Gebärenden, auf ihrem Weg zu bleiben
5. Nachgespräch 1
  - a. Wohlbefinden der Frau, was braucht sie von der Doula, vom Umfeld?
  - b. Geburt rekapitulieren (Geburtsbericht abgeben) – kann auch beim 2. Nachgespräch stattfinden
  - c. Fragen klären / Austausch
  - d. Baby-Blues
  - e. Wohlfühlmoment für die Mutter
6. Nachgespräch 2
  - a. Rückblick auf die Geburt und die gemeinsame Erfahrung
  - b. Besondere Momente der Geburt
  - c. Schwierige Momente besprechen
  - d. Rückmeldung an die Doula
  - e. Familienleben
  - f. Geburtsbericht abgeben – falls nicht schon beim 1. Nachgespräch getan