

Leistungen und Preise

Mein Auftrag als deine Doula:

Mein Ziel ist es, dir Informationen, Denkanstöße und verschiedene Techniken an die Hand zu geben, die dir helfen, **deinen eigenen Weg** zu finden und zu gehen. Du sollst in der Schwangerschaft „Rundum Guter Hoffnung“ sein, und mit positivem Gefühl, Vorfreude und Zuversicht auf die Geburt blicken.

Gerade jetzt in der Corona-Zeit ist eine gute Vorbereitung auf die Geburt sehr wichtig, um deine Eigenkompetenz und dein Körpergefühl zu stärken, damit du möglichst unbeeinflusst von den äußeren Umständen dein Kind selbstbestimmt auf die Welt bringen kannst, ganz egal, wo, wie und mit welchem Geburtsbegleiter an deiner Seite. Im Idealfall dürfen sowohl dein Partner, als auch ich dich ins Krankenhaus begleiten, aber eine Garantie gibt es derzeit leider nicht. Gerne begleite ich dich zur Anmeldung in die Klinik und stelle mich dort vor. Wir werden unser Bestes versuchen, damit du die Unterstützung erhältst, die du dir wünschst!

Was beinhaltet eigentlich eine „typische“ Doula-Begleitung?

Natürlich gibt es keine typische Doula-Begleitung, da jede Frau bzw. jedes Paar unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche hat. Diese dürfen sich während der Schwangerschaft und Geburt natürlich auch ändern. Die Begleitung durch mich als deine Doula ist daher sehr individuell und flexibel.

Im Folgenden habe ich für dich ein paar Angebotspakete erstellt und die Details meiner Doula-Tätigkeit aufgelistet, damit du einen Eindruck von meiner Arbeit bekommst. Die Dinge, die dir gefallen und guttun, können wir einsetzen und das, was dir nicht gefällt oder vielleicht zu „esoterisch“ erscheint, lassen wir einfach weg. Vielleicht hast du auch Interesse an besonderen Themen zur Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit, die hier nicht aufgelistet sind. Die Details können wir gerne in einem unverbindlichen, kostenlosen Kennenlerngespräch besprechen.

Paket 1 – Treffen in der Schwangerschaft zur individuellen Geburtsvorbereitung:

- Mindestens 2 Treffen, besser 3 Treffen bei dir zu Hause.
- Jedes Treffen dauert ca. 2-3 Stunden.
- Wir sprechen über deine bisherigen (Geburts-)Erfahrungen und was du dir für die bevorstehende Schwangerschaft/Geburt wünschst.
- Ich biete dir verschiedene Techniken und Entspannungsübungen an z.B. Affirmationen, Atemübungen, Meditationen, Elemente aus dem Hypnobirthing.
- Ich zeige deinem Partner Techniken und Massagegriffe, damit er dich unter der Geburt unterstützen kann, falls gewünscht.

- **Für Klinikgeburten:** Tipps für dich und deinen Partner zur konstruktiven und freundlichen Kommunikation mit den Hebammen und Ärzten im Kreißsaal, damit trotz der medizinischen Verantwortung des Personals, **deine Wünsche und Bedürfnisse gehört und respektiert werden.**
- Wir erstellen einen Geburtsplan und reden auch über Plan B, denn manchmal kommt es anders als gedacht (z.B. Kaiserschnitt).
- Wenn gewünscht, gibt es auch Wohlfühlmassagen z.B. mit dem Rebozo-Tuch, oder eine Nacken- oder Handmassage.
- Informationen zu verschiedenen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und achtsame Babybegleitung – ich habe eine umfangreiche Büchersammlung, gerne kannst du dir Bücher ausleihen.
- Telefonische Unterstützung bei Fragen oder Sorgen in der Schwangerschaft.
- Du bist ein kreativer Mensch? Dann können wir gern auch eine Geburtskerze oder einen Talisman für die Geburt basteln.

Honorar Paket 1: 270 €, Fahrtkosten bis einschließlich 20 km pro Treff sind inklusive, weitere Kilometer stelle ich mit 0,30 €/km in Rechnung.

Paket 2 a – Persönliche Geburtsbegleitung:

- 14 Tage vor bis 14 Tage nach dem errechneten Geburtstermin bin ich für dich jederzeit zu erreichen (Rufbereitschaft).
- Sollte die Geburt vor oder auch erst nach der Rufbereitschaft starten, komme ich zu dir, wenn es mir möglich ist.
- Sobald die Wehen einsetzen und du mich brauchst, komme ich zu dir **und bleibe bei dir bis du die Geburtsreise als beendet ansiehst.**
- Ich werde, im Rahmen der Möglichkeiten, die Umgebung an deinem Geburtsort so gestalten, dass du dich wohlfühlst.
- Ich achte auf eine gute Kommunikationsbasis zwischen allen Anwesenden bei der Geburt.
- Ich habe immer ein paar Snacks oder Energiebällchen dabei zur Stärkung für alle.
- Wenn es dir guttut, unterstütze ich dich gern durch Massagen, Hand-Halten, Zuspruch etc.
- Wenn ihr allein sein wollt, ziehe ich mich zurück.
- Ich mache auf Wunsch auch gern ein paar Fotos als Erinnerung.
- Ich mache mir Notizen zur Geburt, damit ich einen Geburtsbericht zur Erinnerung für dich und dein Kind erstellen kann.

Honorar Paket 2 a: 400 €, Fahrtkosten bis einschließlich 20 km sind inklusive, weitere Kilometer stelle ich mit 0,30 €/km in Rechnung.

Paket 2 b – Geburtsbegleitung per Telefon (auf Grund von Corona-Beschränkungen):

- 14 Tage vor bis 14 Tage nach dem errechneten Geburtstermin bin ich für dich jederzeit zu erreichen (Rufbereitschaft).
- Sollte die Geburt vor oder auch erst nach der Rufbereitschaft starten, unterstütze ich dich, wenn es mir möglich ist.
- Während der Geburt bin ich jederzeit telefonisch zu erreichen, um dich und deinen Partner, auch aus der Ferne, so gut es geht zu unterstützen.

Honorar Paket 2 b: 100 €

Bitte beachte: Paket 2 a oder 2 b kann nur in Verbindung mit Paket 1 gebucht werden, da eine individuelle und vertrauensvolle Geburtsbegleitung nur möglich ist, wenn wir uns gut kennen und uns gemeinsam auf die Geburt vorbereitet haben.

Paket 3 – Treffen nach der Geburt:

- 1. Treffen, ca. 2-3 Wochen nach der Geburt, oder wann immer du dich bereit fühlst: ich komme zu dir nach Hause und schaue, wie es dir und dem Baby geht und wie man euch noch unterstützen kann. Wenn du magst, sprechen wir über dein Geburtserlebnis und/oder du bekommst noch eine Wohlfühl-Massage.
- Abschlusstreffen nach ca. 6-8 Wochen: Wieder schaue ich, wie es dir und deiner Familie geht und was ich euch Gutes tun kann. Vielleicht hast du noch Fragen zum Umgang mit deinem Baby? Gerne zeige ich dir auch noch eine Bindetechnik zur Unterstützung der Rückbildung (Benkung Belly Binding). Falls ich bei der Geburt anwesend war, bekommst du noch einen selbst geschriebenen, persönlichen Geburtsbericht von mir.

Honorar Paket 3: 180 €, Fahrtkosten bis einschließlich 20 km pro Treff sind inklusive, weitere Kilometer stelle ich mit 0,30 €/km in Rechnung

All-Inclusive Paket:

Wenn du dich für das „All-Inclusive Paket“ entscheidest, bekommst du einen günstigeren Gesamtpreis:

All-Inclusive Paket A (Paket 1, 2 a und 3): 750 € (Ersparnis von 100 €), plus evtl. Fahrtkosten

All-Inclusive Paket B (Paket 1, 2 b und 3): 500 € (Ersparnis von 50 €), plus evtl. Fahrtkosten

Individuelle Angebote:

Je nach Bedarf können auch nur einzelne Treffen mit individueller Beratung und Betreuung in der Schwangerschaft und/oder Wochenbettzeit gebucht werden, Preise auf Anfrage