

Wenn du zusätzlich zur Hebamme eine geburtserfahrene Frau vor, bei oder nach der Geburt an deiner Seite haben möchtest, könnte eine Doula eine hilfreiche Begleiterin in dieser Zeit sein. Auf der Website www.doula.at findest du dazu ein Verzeichnis nach Bundesländern sortiert.

Fragen an Doula und zu ihrer Arbeit

- Welche positiven Auswirkungen hat eine Doula-Begleitung auf meine Geburt?
- Was umfasst die Leistungen meiner Doula?
- Was macht meine Doula nicht?
- Wie kann ich meine Doula erreichen (Telefon, E-Mail, Messenger, Zoom)?
- Wie viele Geburten begleitet die Doula noch um meinen Geburtstermin?
- Hat sie ausschließlich für mich Zeit?
- Wie lange dauert die Rufbereitschaft?
- Kann ich meine Doula Tag und Nacht bei Geburtsbeginn anrufen?
- Wie hoch sind die Kosten? Gibt es Betreuungspauschalen oder wird stundenweise verrechnet?
- Gibt es eine Back-up Doula? Und wenn ja, wann lerne ich sie kennen?
- Ist meine Doula aufmerksam und liebevoll?
- Unterstützt meine Doula auch meinen Partner z.B. bei der Geburtsvorbereitung und unter der Geburt?
- Kann ich meine Doula auch nach der Geburt um Hilfe im Alltag bitten? Bietet sie auch Wochenbettbetreuung an?
- Was umfasst die Wochenbettbetreuung?
- Hat sie zusätzliche Qualifikationen, z.B. Stillberatung, Schlafberatung, Yoga?



Tipp für Stillmamas:

MAM Stillhütchen

... bieten Schutz für wundne Brustwarzen. Dank der seidig weichen Silikonoberfläche fühlt sich das Trinken ganz vertraut an. Erhältlich in 3 Größen! Mehr Infos auf:

Mehr Infos auf:

www.mambaby.com



**SKIN
SOFT™
SILICONE**

**BPA / BPS
FREE***