Vragen voor de doula

(om te bepalen wie er bij je past)

BEAUTIFUL BEGINNINGS

Hallo, ik ben Bertine

Ik ben mama, doula en zwangerschaps-docent. Twee weken voor mijn vierde verjaardag ontdekte ik dat er iets bijzonders en mysterieus gebeurt in het leven van vrouwen... die dag werd mijn broertje geboren! En mijn bewondering voor het mysterie van het leven.

De zwangerschap van mijn moeder vond ik al bijzonder - er groeit een baby onzichtbaar in de buik - maar toen ik mijn broertje vlak na zijn geboorte mocht vasthouden, realiseerde is me dat er iets magisch en wonder-baarlijks was gebeurd.

Op dat moment ontstond mijn wens om daarbij te zijn. Geneeskunde studeren bleek met lotingsnummer 4273 alleen niet voor me weggelegd en ik ging 'ter overbrugging' Gezondheids-wetenschappen studeren. Ik maakte die studie af, ging werken, werd verliefd, trouwde en werd zwanger.

Mijn twee zwangerschappen en bevallingen wakkerden het vuur weer aan en het was voor mij duidelijk dat ik voortaan vrouwen (en hun partners) wilde bijstaan tijdens zwangerschap, bevalling en de eerste weken daarna.

Keer op keer word ik weer getroffen door de kracht van vrouwen. Mijn eigen ervaringen hebben me laten zien hoe belangrijk het is om je veilig, geliefd en gesteund te voelen. Daarom is het elke keer weer mooi om daaraan te mogen bijdragen.

Uiteindelijk is een bevalling onvoorspelbaar. Maar je kunt je wél zo goed mogelijk voorbereiden. Niet alleen op de door jou gewenste ervaring, maar juist ook op de onverwachte dingen die op je pad kunnen komen. Zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Want al is een bevalling onvoorspelbaar, de opties zijn beperkt genoeg om vooraf keuzes te kunnen maken over wat voor jou belangrijk is.

Met dit e-book wil ik je helpen om jouw visie te formuleren voor wat voor jou, je baby en je gezin een mooie en fijne bevalling is (dat kan écht, ongeacht waar en hoe je bevalt) en de stappen te zetten om jouw visie werkelijkheid te laten worden. Een bevalling waar je met warme gevoelens, trots en mooie herinneringen op terug kijkt. Want de geboorte van je kind is een dag die je nooit meer zal vergeten!

GEBOORTETEAM

Vragen voor de *doula*

Een doula kan een vertrouwde gids zijn tijdens je zwangerschap, bevalling en de periode daarna. Er zijn veel verschillen tussen doula's: hun persoonlijkheden, filosofieën, werkwijzen enz. Het belangrijkste is dat je je doula vertrouwt en je je veilig en gesteund voelt. Ook de kijk op zwangerschap, bevalling & geboorte en de periode daarna moet aansluiten bij jouw visie.

Besteed aandacht aan hoe de antwoorden voelen: wat is jouw instinctieve reactie? Durf door te vragen als dingen onduidelijk zijn.

Hoe kijk je naar zwangerschap en bevalling?

Wat is je belangrijkste doel als doula?

Waar streef je naar in jouw relaties met zwangeren en hun partner?

Hoeveel zwangeren begeleid je in jouw praktijk? Hoe vaak ben je zelf bij de bevalling? Ben je volledig beschikbaar tussen 37-42 weken?

Werk je met verloskundigen/gynaecologen/ziekenhuizen/geboortecentra samen? Hoe is je relatie met hen? Heb je ervaring met mijn zorgverlener?

Hoe denk je over geboorteplannen?

Hoe ziet informed choice & consent er voor jou uit?

Waarom ben je doula geworden?

Wat vind je het fijn om doula te zijn?

Ben je gecertificeerd? Zo ja, met wie? Zo nee, waarom niet?

Wat is je tarief? Is vergoeding mogelijk?

Wat doe je tijdens echt lange bevallingen? Is er sprake van een uurtarief na een bevalling van x uur?

In welke gevallen schakel je een back-up in? Kan ik de back-up ontmoeten?

Hoe ziet de dienstverlening eruit? Hoeveel pre- en postnatale bezoeken doe je?

Welk type bevallingen begeleid je? En wat is jouw ervaring met het soort bevalling dat ik voor ogen heb?
(thuis, geboortecentrum/ziekenhuis/ badbevalling/inleiding/keizersnede enz.)

Wat doen we tijdens de prenatale bezoeken?

Wat is jouw plan van aanpak tijdens mijn bevalling? Hoe denk je me te ondersteunen?

Wat zou je doen als mijn bevalling vastloopt?

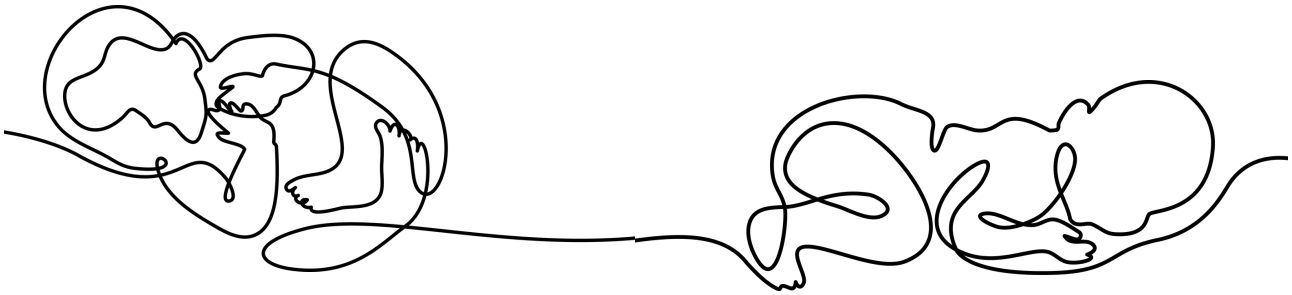
Hoe begeleidt je me tijdens een inleiding of keizersnede als dit nodig is?

Hoe werk je met mijn partner samen?

Welke bijscholing heb je gedaan? Waar ben je enthousiast over?

Wanneer kom je het liefst tijdens mijn bevalling?

Bied je aanvullende diensten aan?



Je hoeft niet gecertificeerd te zijn om bevallingen bij te wonen, maar de basiskennis die je hebt opgedaan tijdens een training is zinvol. Sommige doula's vermijden mogelijk om in een bepaald ziekenhuis te werken als hun ervaringen negatief zijn geweest. Of kiezen ervoor om alleen een bepaald soort bevallingen te begeleiden. Een gecertificeerde doula zal in principe geen (geplande) unassisted birth bijwonen.

Gewoonlijk zie je je doula 2-3 keer tijdens de zwangerschap (prenatale bezoeken), blijven ze de hele bevalling, behoudens extreme omstandigheden, en komt ze nog 1-2 keer na de bevalling (postpartumbezoeken).

Of je nu thuis, in een geboorte-centum of het ziekenhuis bevalt maakt voor een doula niet uit. Ook bij een eventuele doorverwijzing naar het ziekenhuisb blijft je doula je ondersteunen en biedt daarmee continuiteit.

Veel voorkomende ondersteuningstechnieken zijn massage, acupressuur, visualisatie, suggesties voor houding- en positieveranderingen, rebozo-technieken en manieren om je te helpen je wensen & voorkeuren kenbaar te maken. Sommige doula's bieden aanvullende dienstverlening, zoals henna-tatoeages, fotografie, onder-steuning voor broers en zussen, enz.

> Because there is no crystal ball to know who will experience which kind of labor, today's women and men need to be emotionally and mentally prepared to participate in a range of birth experiences, from spontaneous to medically managed.

PAM ENGLAND

En nu?

Welk besluit neem jij nú voor jouw bevalling? Laat je het bij het lezen van deze vragenlijst of ga jij écht de stappen zetten die nodig zijn om jouw ideale bevalling te creëren? Want al is een bevalling onvoorspelbaar, de opties zijn beperkt genoeg om keuzes te kunnen maken die bijdragen aan een mooie ervaring.

Heb je nog vragen of kun je wel wat hulp gebruiken? Laat mij je dan helpen. Ik bied je een gratis online-sessie van, waardoor jij precies weet wat je kunt doen om een mooie bevalling te creëren. Vraag hem aan via www.beautifulbeginnings.nl/gratis-sessie

Lieve groet,

Bertine van Norden-Attia

Volg me ook op Facebook & Instagram. Ik deel daar regelmatig tips en inspiratie!

SCHRIJF JE HIER IN!

Beautiful Beginnings

I choose to enjoy my birth

COPYRIGHT © BEAUTIFUL BEGINNINGS, 2020.
ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij electronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de makers.

DISCLAIMER
Beautiful Beginnings doet haar uiterste best om ervoor te zorgen dat de inhoud van deze publicatie actueel en correct is. De inhoud is van algemene informatieve aard. Ondanks zorgvuldigheid en aandacht is het mogelijk dat de inhoud onvolledig en/of onjuist is. Je bepaalt zelf de waarde van de informatie voor jouw eigen situatie en blijft zelf verantwoordelijk voor de acties die je onderneemt of laat aangaande jouw gezondheid. Als je informatie en advies wilt hebben aangaande jouw specifieke situatie raad ik je aan om jouw zorgverlener te raadplegen. Beautiful Beginnings is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in de inhoud, genomen beslissingen gebaseerd op de inhoud, noch voor enige schade, overlast of ongemak die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van informatie, links of tips uit deze publicatie. Ook is Beautiful Beginnings niet verantwoordelijk voor aan de publicatie gekoppelde links of bestanden van derden.