

Ausgebildete Doulas begleiten rund um die Geburt

Die Ruswiler Geburtsbegleiterinnen, Edith Grüter und Rita Niffeler, bieten Begleitungen für werdende Eltern an. Die ausgebildeten Doulas freuen sich, dass sie die alte Tradition der Doula (Dienerin der Frau – der Geburt) als Berufung ausüben dürfen.

Einfühlsame Begleitung

Mit einer Doula hat das Paar eine Freundin auf Zeit, die unterstützt, berät, zuhört und hilft. Beim Kennenlernen während der Schwangerschaft kann die Doula die Wünsche, Freuden, Zweifel und Ängste der Eltern aufnehmen und individuell die Frauen oder das Paar stärken, damit sie sich vertrauensvoll auf die Geburt einlassen können.

Eine Doula begleitet die Frau oder das Paar am Geburtsort ihrer Wahl, sei es in der Klinik, zu Hause, oder im Geburtshaus, immer zusätzlich zur Hebamme. Sie übernimmt keine medizinische Funktion und kann sich daher ganz auf die Bedürfnisse der Frau und des Paares konzentrieren. Die Doula gewährleistet die Begleitung während der ganzen Geburt. Sie ist der ruhige Pol, ist da, hilft beim Finden guter Geburtspositionen, macht Mut, massiert, tröstet, erinnert und bestärkt. Die Frau und das Paar kann sich sicher sein, dass immer jemand nur für sie da ist. Der werdende Vater wird durch das Dasein der Doula entlastet, so dass er sich ganz dem Geburtsgeschehen, der Verbindung zur Frau und dem Baby widmen kann. Das Baby

spürt das Getragensein während des Geburtsprozesses und wird damit und dem liebevollen ersten Kontakt mit den Eltern beschenkt für seinen weiteren Weg.

Unterstützung zu Hause

Das Ankommen des Babys verändert alles, die Partnerschaft, die Eltern, die ganze Familie. Die Wochenbettzeit ist eine sensible Zeit der Neufindung für die ganze Familie. Mit dem Austritt vom Geburtsort braucht es daheim viel Geduld, Ruhe und Entschleunigung. Als Allein-oder Zusatzangebot kann die Doula die Familie im Alltag mit offenem Ohr für die Anliegen und Bedürfnisse und mit Rat und Tat unterstützen.

Gute Vorbereitung

Gut vorbereitet zu sein, bedeutet die innere Ruhe zu bewahren und somit die Zeichen des Körpers besser wahrzunehmen. Edith Grüter und Rita Niffeler bieten verschiedene ganzheitliche Vorbereitungskurse an, damit die werdenden Eltern mutig, vertrauensvoll und gestärkt zu ihrer «grossen Arbeit» schreiten können. Die Kurse finden in Malzers und Ruswil statt. Nähere Informationen dazu und zu den Begleitungsangeboten gibt es unter: Edith Grüter, www.neuesgebären.ch, Telefon 041 4950610 und Rita Niffeler, www.unseredoula.ch, Telefon 041 4953625. – Im Bild: Die Geburtsbegleiterinnen Edith Grüter (rechts) und Rita Niffeler. [Text und Bild zVg]

