

Die Doula – emotionelle Begleitung für Geburt und Wochenbett



Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby - diese Ereignisse prägen eine Frau für immer. Es ist eine Zeit voller Veränderungen, und der Körper vollbringt ein unglaubliches Wunder. Ob es Mama und Baby dabei gutgeht, kontrollieren vor allem der Frauenarzt und die Hebamme. Aber wie sieht es mit der Seele der werdenden oder frischgebackenen Mama aus? Denn auch die Gefühlswelt steht meist von Beginn an Kopf...

Werde ich die Geburt gut meistern? Wie wird es sein, wenn ich mein Baby im Arm halte? Werde ich es von Anfang an lieben? Werde ich es schaffen, eine gute Mutter zu sein? Das sind Fragen, die sich fast jede Schwangere und Bald-Mama stellt. Die Gefühle werden intensiver, größer, und es beginnt eine ganz neue Phase im Leben, die ungeahnte weibliche Kräfte freisetzt und Grenzen sprengt.

Da tut es gut, über all das zu reden. Klar, man hat Freundinnen oder Bekannte, die auch schon Kinder haben. Auch Mutter oder Großmutter stehen einem im Idealfall mit Rat und Tat zur Seite. Aber wäre es nicht schön, jemanden zu haben, der wirklich nur für einen selbst da ist, um einem die ganze Zeit über gefühlvoll und aufmerksam zur Seite zu stehen? Jemanden, der zuhört, ohne zu urteilen, und nur auf die eigenen Bedürfnisse eingeht?

Sensible Begleitung mit viel Erfahrung

Diese Aufgabe erfüllt die Doula. Das Wort "Doula" leitet sich aus dem griechischen "doleia" ab und bedeutet "dienen" oder "betreuen". Ihr Job ist es, die werdende Mutter vor, während und nach der Geburt emotionell und physisch zu begleiten. Die Doula steht der Frau mit ihrer persönlichen Erfahrung sowie ihrem ganzen Fachwissen zur Seite, damit die Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett für die Frau im einem positiven Sinne unvergesslich bleibt. Im Unterschied zu Hebammen ist es bei der Ausbildung zur Doula Voraussetzung, dass sie selbst mindestens schon ein Kind geboren hat. Damit weiß sie ganz sicher, wovon sie spricht – und was wirklich in einem vorgeht, wenn man sich auf dieses wohl größte weibliche Abenteuer einlässt.

Was genau tut eine Doula?

Vor der Geburt und während der Schwangerschaft hilft eine Doula dabei, Informationen zu bekommen, die eine bewusste und überlegte Entscheidung über die Geburt möglich machen: Wo will ich gebären, wie finde ich eine Hebamme, wie kann ich mit dem Schmerz umgehen? Auch ein persönlicher Geburtsplan kann mit der Doula erstellt werden. Daneben ist sie natürlich die ganze Zeit über eine Quelle der emotionalen Unterstützung, wann immer die Frau dies braucht. Während der Geburt gibt eine Doula der Gebärenden einfühlsame, kontinuierliche und individuelle Unterstützung: Sie atmet mit ihr gemeinsam, hilft ihr sich zu entspannen, tröstet sie oder ermutigt

sie, je nachdem, was die Gebärende gerade braucht – eine Doula nimmt immer genau die Rolle ein, die die Frau sich gerade wünscht. Auch nach der Geburt ist die Doula für die junge Familie da: Das Geburtserlebnis kann noch einmal gemeinsam erinnert und aufgearbeitet werden, Vertrauen und Zuversicht bezüglich der neuen Rolle verstärkt werden.

Weniger Schmerzen, mehr Selbstvertrauen

Studien haben ergeben, dass die Begleitung durch eine Doula viele positive Auswirkungen haben kann: eine kürzere Geburt mit weniger Komplikationen, weniger Schmerzmittelbedarf und vor allem niemals dem Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein – etwas, was im hektischen Krankenhausbetrieb durchaus vorkommen kann, vor allem, wenn man keine eigenen Hebamme mit zur Geburt nimmt, sondern dem Schichtwechsel der Hebammen im Kreißaal ausgeliefert ist. Eine Doula bleibt während der gesamten Geburt, wie lange sie auch dauern mag. Damit fühlen sich die Frau und ihr Partner sicherer und betreuter und haben mehr Selbstvertrauen - wodurch wiederum das Stillen später oft besser klappt und weniger Wochenbettdepressionen auftreten.

Doula, Hebamme oder beides?

Doula und Hebamme erfüllen unterschiedliche Rollen und ergänzen sich. Die Doula ersetzt die Hebamme nicht, denn sie hat keine medizinische Fachausbildung und kann sich deshalb voll auf das Wohlbefinden der Frau während der Geburt konzentrieren. Sie gibt emotionelle Unterstützung und hilft bei praktischen Dingen. Sie kann z.B. helfen, an die richtige Atmung zu erinnern, eine andere Position einzunehmen, zu massieren, ein Glas Wasser zu reichen, zu beruhigen und zu motivieren. Dabei will die Doula den anwesenden werdenden Vater nicht ersetzen, im Gegenteil: Oft hilft es den Männern, wenn die ganze „Last“ der Unterstützung nicht nur auf ihnen liegt. Schließlich ist eine Geburt auch für den Partner ein emotionaler Ausnahmezustand!

Wie und wo finde ich eine Doula?

Mehr Informationen, wie man eine Doula in der Nähe findet, sowie Erfahrungsberichte und auch Informationen zur Doula-Ausbildung finden Sie unter <http://www.doulas-in-deutschland.de/>
<http://www.doula-info.de> und <http://www.gfg-bv.de/>