



Lisa Fox

Doula

Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft

Als ausgebildete und einfühlsame Doula biete ich dir Unterstützung und Begleitung auf deinem Weg zur Geburt und darüber hinaus an. Mein Ziel ist es, dir eine positive und selbstbestimmte Geburtserfahrung zu ermöglichen, bei der sowohl du als Gebärende, als auch dein/e Partner*in eine aktive Rolle dabei spielen können.

Somit geschieht dir die Geburt nicht, sondern du sitzt am Steuer deiner Geburtsreise. Meine Betreuung wird individuell auf deine/eure Bedürfnisse abgestimmt. Als Doula bin ich jederzeit für dich da, schenke dir Aufmerksamkeit und bin in jeder Situation deine Vertraute und stets auf deiner Seite. Wissen ist Macht und in meinen Augen essentiell für eine selbstbestimmte Geburt, aber dies ist auch nicht alles. Gerade die weibliche Intuition ist in der Schwangerschaft und der Geburt ein sehr wichtiger Teil und ich möchte dich darin unterstützen, wie du deinem Körper und deiner inneren Stimme vertrauen kannst. Dies beginnt schon in der Schwangerschaft mit der Verbindung zu deinem ungeborenen Kind. Diese emotionale Verbindung aufzubauen und zu stärken ist ein wichtiger Teil meiner Arbeit und wird dir unter der Geburt hilfreich sein, um in Vertrauen und Selbstsicherheit bleiben zu können. Ich werde mein Bestes geben, dass du diese Erfahrung machen darfst.

Ich freue mich, wenn ich Teil dieser einzigartigen Reise sein darf.



Wofür eine Doula?



Ich will dir zeigen das Geburt nichts ist vor dem wir Angst haben brauchen, es ist etwas, dass verstanden werden muss.

Eine Doula ist eine nicht-medizinische Geburtsbegleiterin, die Frauen und Paare vor, während und nach der Geburt unterstützt. Eine Doula ersetzt keine Hebammen-Leistungen. Der Benefit einer Doula liegt in der Bereitstellung von emotionaler, psychischer, physischer, sowie informativer Unterstützung während der gesamten Geburtserfahrung. Im Idealfall hat die Doula schon mehrer Stunden mit dem Paar, ihre Wünsche und Ziele in Hinsicht auf die Geburt besprochen und hat ein Gespür für Ihre Bedürfnisse. Sie ist eine Vertrauensperson und Begleiterin, die sich ausschliesslich auf die werdende Mutter und ihren/ihre Partner/Partnerin konzentriert.

Bei Bedarf kommuniziert sie die Bedürfnisse des Paares den anwesenden Personen. Hier sind einige der Vorteile einer Doula:

1. **Kontinuierliche Unterstützung:** Eine Doula ist während des gesamten Geburtsprozesses anwesend und bietet stetige und konstante Unterstützung und Begleitung. Sie kann beruhigend wirken, Ängste abbauen und Vertrauen schaffen.
2. **Informationsvermittlung:** Doulas können umfassende Informationen über den Geburtsprozess, verschiedene Gebärpositionen, Schmerzlinderungstechniken und andere relevante Aspekte bereitstellen. Sie helfen den Eltern dabei, fundierte Entscheidungen zu treffen und informierte Wahlmöglichkeiten zu haben.
3. **Emotionale Unterstützung:** Eine Geburt kann eine intensive und emotionale Erfahrung sein. Doulas bieten eine einfühlsame und unterstützende Präsenz, um die emotionalen Bedürfnisse der Frau und ihres Partners während der Geburt zu erfüllen. Sie bieten Ermutigung, Trost und Beruhigung.
4. **Schmerzlinderung:** Doulas sind mit verschiedenen natürlichen Schmerzlinderungstechniken vertraut und können Techniken wie Atemübungen, Entspannungstechniken, Massagen und Gebärpositionen anleiten. Diese Methoden können dazu beitragen, den Schmerz zu lindern und den Geburtsprozess zu erleichtern.
5. **Kommunikation und Zusammenarbeit:** Eine Doula arbeitet eng mit dem medizinischen Team zusammen und fördert eine offene und positive Kommunikation zwischen den Eltern und dem medizinischen Personal. Sie kann dabei helfen, den Geburtsplan zu verstehen/erarbeiten und Wünsche der Eltern zu vermitteln.
6. **Postnatale Unterstützung:** Nach der Geburt kann eine Doula auch postnatale Unterstützung bieten, indem sie bei der Pflege des Neugeborenen, beim Stillen und bei der Anpassung an das Leben mit einem Baby hilft. Diese Unterstützung kann den Übergang zur Mutterschaft erleichtern.

Studien haben gezeigt, dass das Vorhandensein einer Doula während der Geburt zu einer Reihe von Vorteilen führen kann, darunter kürzere Geburtsdauer, geringere Wahrscheinlichkeit eines Kaiserschnitts, weniger Schmerzmittelverwendung, höhere Zufriedenheit der Mutter mit der Geburtserfahrung und bessere Bindung zwischen Eltern und Kind.

Wie ich zum Doula– Sein gekommen bin

In 2011 konnte ich meine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin erfolgreich absolvieren und habe dann viele Jahre in dieser Profession gearbeitet. Als Krankenschwester war ich dann in viele verschiedene Krankenhäuser und Fachabteilungen tätig, immer mit dem Gefühl, dass mir eine Komponente, um mich in meinem Arbeitsumfeld richtig wohl zu fühlen, noch fehlt. Mit meiner Schwangerschaft 2022 habe ich mich dann intensiv mit den Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett beschäftigt und dieses Wissen mit dem Abschluss meiner Doula Ausbildung noch stark vertieft.

Ich selbst habe mir schon früh eine Doula an meine und die Seite meines Partners geholt. Durch sie bekam ich einen Einblick darin, wie wertvoll die Arbeit der Doula sein kann. Immer wieder hat sie mich bestärkt, mir Ängste und Sorgen genommen und mich in meiner Eigenkompetenz gestärkt. Auch war sie stets für meinen Partner mit einem offenen Ohr da, was ihm die Sicherheit gegeben hat, einen aktiven Part bei dieser einzigartigen Reise spielen zu können. Ohne meine intensive Vorbereitung und die Unterstützung meines gesamten Geburtsteams (Partner, Doula, Hebammen), wäre meine Geburt ganz sicher nicht so selbstbestimmt verlaufen, wie sie es am Ende ist. Nach der Geburt meines Kindes fiel es mir dann wie Schuppen von den Augen.

Das Feld der Geburten hat mich magisch angezogen und das fehlende Puzzelstück zu einer – für mich – erfüllenden Arbeit war die Selbständigkeit: die Eigenständigkeit, die Ermächtigung anderer, die Eins-zu-eins-Betreuung von Schwangeren und Paaren, die Flexibilität, Kreativität und das Ausleben meiner spirituellen Seite. All das und noch viel mehr verbinde ich mit dem Doula-Sein und könnte nicht glücklicher darüber sein.



Das bin ich bei meinem Babybauch-Shooting

Meine Pakete

PAKET 1:

"Vorbereitet und gestärkt"

90,00€

- 3 Termine à 90 Minuten in der Schwangerschaft
- Erstellung eines individuellen Geburts-Wunsch-Planes
- Gespräche über Sorgen, Ängste und Fragen
- Tipps zur optimalen Vorbereitung auf die Geburt (auch speziell Kaiserschnitt) und das Wochenbett
- Wahl zwischen persönlichen Treffen oder Online-Beratung
- Hier gibt es auch die Option >>Einzel-Sessions<< zu buchen, wenn es nur ein bestimmtes Thema (egal ob Schwangerschaft, Wochenbett oder Elternschaft) zu besprechen gibt. Mit meiner Ausbildung zur Traumasensiblen Beraterin kann ich tief mit dir in deine Themen einsteigen.

PAKET 2:

"Geborgen und begleitet"

1.010,00€

- 3 Gespräche (online oder offline) zu den Themen aus Paket 1
- Geburtsbegleitung am Ort deiner Wahl
- 10-tägige Rufbereitschaft vor und 10 Tage nach dem errechneten Geburtstermin
- Erstellung eines Geburtsberichtes
- Geburtsfotografie (nicht professionell)
- 2 Besuche im Wochenbett zur Nachbesprechung der Geburt
- Tips und Tricks für das Handling eures Neugeborenen und bei Bedarf Hilfestellung zum Stillstart
- Unterstützung durch Bellybinding und/oder Bauchmassagen/Wellness Massagen
- Ggf. Baby-Heilbad nach Brigitte Meissner
- Gespräche über die Ankunft im Elternsein, Mutmachen, Zuhören und Dasein

PAKET 3:

"Intensiv und liebevoll"

1460,00€

- Alle Leistungen des Pakets 2
- zusätzliche das Mother-Blessing-Ritual (im kleinen oder grossen Rahmen)
- 2 zusätzliche Besuche im Wochenbett mit Closing-Bones-Ritual

PAKET 4:

Individuelle Add-ons

auf Nachfrage

- Verwendung ätherischer Öle und Kräutermischungen für Wohlbefinden und Entspannung (dies ist keine therapeutische od. medizinische Behandlung)
- Begleitete Meditationsreisen zur Entspannung und für positive Energie
- Baby-Heilbäder zur Förderung der Bindung zwischen Eltern und Kind
- Yoni-Steaming zur Unterstützung des Körperempfindens
- Geburtsfotografie, um wertvolle Momente festzuhalten
- Rebozo Massagen/Bindungen
- Amnion Monde
- Geburtsbericht
- TENS-Gerät speziell für Geburt als Leihgabe
- Bücher rund um Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett als Leihgabe
- Benkung-Bellybinding
- Plazenta-Farbabdruck

Meine Preisliste

LEISTUNGEN	KOSTEN
Schwangerschaft	
Gesprächstermine (online/offline) à 90 min.	30,00
Kostenloses Kennenlerngespräch	00,00
Unbegrenzter Messenger- und Emailsupport	00,00
Mother-Blessing-Ritual regulär Je nach Wunsch können noch zuzüglich Materialkosten oder Kosten zur Raummiete dazukommen	300,00
Geburt	
Kontinuierliche Begleitung während der gesamten Geburt am selbst gewählten Geburtsort. Fahrtkosten inklusive.	550,00
Rufbereitschaftspauschale während 10 Tage vor ET bis 10 Tage nach ET. Weitere Tage sind zu jeweils für 10 Euro zum Dazubuchen.	250,00
Optional gibt es auf Wunsch und Absprache die Möglichkeit einer Backup-Doula. Diese würde einspringen, falls es mir aus einem dringenden Notfall nicht möglich sein, sollte bei der Geburt anwesend zu sein.	100,00

Geburtsbericht	00,00
Auf Wunsch Fotos/Videos von der Geburtsreise (nicht professionell)	00,00
Materialkosten für Plazenta Farbabdruck	15,00
Materialkosten für Amnion Mond	25,00
TENS-Gerät als Leihgabe unter der Geburt	10,00

Wochenbett	
Je Wochenbett-Besuch à 2-3 Std. inklusive Fahrtkosten und Anwendungen/Leistungen*	60,00
Unbegrenzter Messenger- und Emailsupport	00,00
*Baby-Heilbad, Benkung-Bellybinding, Yoni-Steaming, Begleitung beim Stillen, Closing-Bones-Ritual, Übernahme kleiner Tätigkeiten im Haushalt, Neugeborenen-Handling, Meditationsreise, Einreibungen, Wellnessanwendungen	00,00
TOTAL je nach Paket und individuellen Extras:	90,00 - 2.010,00

Zahlungsfälligkeiten

1. Teilbetrag fällig am Tag der Vertragsunterzeichnung	20% des Gesamtbetrages
2. Teilbetrag fällig in der 37 SSW	20% des verbleibenden Gesamtbetrages
3. Teilbetrag bis 10 Tage nach der Geburt	40% des verbleibenden Gesamtbetrages
4. Teilbetrag bis 10 Tage nach dem letzten vereinbarten Wochenbettbesuch	20% des verbleibenden Gesamtbetrages

Kontinuierlicher Support

Bei Buchung meiner Dienste stehe ich dir/euch jederzeit über WhatsApp, Telegram, Email oder Messenger (je nach Wunsch) für Fragen und Unterstützung zur Verfügung. Bei mir gibt es keine festgelegten Sprechzeiten, keine Pauschalen und kein Zeitlimit. Die im Angebot enthaltenden Gespräche können je nach Wunsch online via Zoom oder Skype stattfinden oder bei dir zu Hause.

Vertrag zwischen Mutter/Paar und Doula

Bei Vertragsabschluss bekommst du von mir einen offiziellen Vertrag zugesendet, der innerhalb von 10 Tagen unterschrieben zu mir retourniert werden muss, um unsere gemeinsame Reise in die Welt der Geburten zu starten. Anschliessend bekommst du eine Rechnung von mir geschickt, gerne kann ich auf Wunsch die Rufbereitschaft separat abrechnen, sodass du dies bei deiner Krankenkasse einreichen kannst. (Nicht jeder KK übernimmt die Rufbereitschaftskosten.)

Nichterfüllung des Vertrages seitens der/des Schwangeren/ Paares

Bei einer Stornierung / Vertragsrücktritt bis 4 Wochen vor dem Erbringungszeitraum des jeweiligen vertraglich vereinbarten Teilbetrages sind 50% des genannten Betrages zur Zahlung fällig. Bei einer Stornierung (oder nicht melden zum Geburtsbeginn) zu einem späteren Zeitpunkt ist der volle Betrag zu erstatten.

Datenschutz

Hiermit informiere ich Dich gemäß der Datenschutzgrundverordnung (DGSVO), dass ich Deine personenbezogenen Daten speichere. Ich behandle die personenbezogenen Daten, die du mir im Zuge meiner Dienstleistung als Doula-Geburtsbegleiterin zur Verfügung stellst, vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Vorschriften. Du kannst Deine Daten jederzeit einsehen und mich ggf. nach meiner Dienstleistung beauftragen, diese zu löschen.

Nächste Schritte

Vereinbare ein unverbindliches und kostenloses Erstgespräch mit mir.

Dort könne wir alle deine Wünsche und Anliegen besprechen.

Melden dich noch heute!

Name:	Lisa Fox
Email	lisafoxdoula@gmail.com
Telefon:	+49 16095122545
Website:	lisafoxdoula.de
Instagram	@lisafox.doula



LISA FOX
DOULA / GEBURTSBEGLEITUNG