

D^{Een}oula

*Coaching en zorg
rondom de geboorte
van uw kind.*

Doula *Sophie*.nl

Waarom een doula?

Het geboorte van je kind is een ervaring die nergens anders mee te vergelijken valt. Het is belangrijk om bewust naar dat moment toe te leven en er zeker van te zijn dat je jezelf voldoende voorbereid en ondersteund voelt. Een bevalling hoort een ervaring te zijn waar je met een goed gevoel op terug kunt kijken, ongeacht hoe de bevalling verliep. Een doula biedt die ondersteuning, zowel emotioneel als praktisch. Een doula heeft training en ervaring in het geboorte proces. Zij helpt de aanstaande ouders zich goed voor te bereiden en geïnformeerde keuzes te maken voor de geboorte van hun kindje. De rol van een doula is nooit om de partner te vervangen. Een partner kan vaak wel meer betekenen voor de barendende vrouw, als de volle verantwoordelijkheid voor de gang van zaken niet op zijn schouders valt.

Een positieve invloed!

De aanwezigheid van een doula betekent dat jij je meer kunt ontspannen, waardoor de bevalling sneller en makkelijker verloopt. De kans dat er medisch moet worden ingegrepen wordt drastisch verlaagd. Ook helpt de doula je om de bevalling vooraf, tijdens en na afloop emotioneel te verwerken.

Hoe werkt het?

Verspreid over drie gesprekken bespreek ik met de aanstaande ouders alle stappen, hun wensen en verwachtingen. Vanaf week 38 sta ik stand-by tot de bevalling begint. Ik blijf bij de bevalling en geef steun en zorg wanneer het nodig is. Ik blijf tot ruim na de geboorte. In de kraamweek kom ik een keer langs om je kindje te bewonderen en om na te praten over het hele geboorte proces.

Contact:
Sophie Bos-Mallett
Alouette erf 25
2907 BA Capelle aan den IJssel
tel. 06-54252443
web: www.doulasophie.nl
email: info@doulasophie.nl



A blue-tinted close-up photograph of a woman smiling and holding a baby. The woman is looking towards the camera with a gentle smile, and the baby is looking slightly away from the camera. The lighting is soft and focused on their faces.

Birth with a Doula

*Coaching and care
for the arrival
of your baby*

Doula *Sophie*.nl

Giving birth with a Doula

Giving birth in a country other than your own can cause uncertainty. Pregnant women need individualized care based on their circumstances and preferences. Having someone who is experienced in the Dutch health system is essential to relieve any unnecessary stress.

Doulas are educated and experienced in child birth. A doula assists the woman and her partner in preparing for and carrying out their plans for the birth, stays with the laboring woman throughout the entire labor, and helps the woman get the information she needs to make good decisions about her birth experience.

Involving a doula helps the woman relax during the birth, which helps the birth process. The need for medical intervention is reduced. Afterwards, the doula helps the new mom process the experience emotionally.

How does it work?

I meet with the parents-to-be several times to discuss the process and their desires and expectations in preparation for the birth. If desired we put together a birth plan.

From the 38th week of pregnancy I am on call until the labour begins. I give continuous support throughout the entire birth. In the following week I make a home visit to admire the little one and talk through the birthing experience.

Why Sophie?

I am British, have lived outside my country for 20 years and have had two children in Holland and one in the US. I am a certified doula and speak Dutch and English fluently.

Contact:
Sophie Bos-Mallett
Alouette erf 25
2907 BA Capelle aan den IJssel
tel. 06-54252443
web: www.doulasophie.nl
email: info@doulasophie.nl

