

Geburt: Begleitung und Vorbereitung



Rita Niffeler bei der Geburtsbegleitung. Foto zVg

Die in Ruswil wohnhafte Rita Niffeler, verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern, ist ausgebildete Doula-Geburtsbegleiterin und unterstützt werdende Eltern vor, während und nach der Geburt. Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind im Leben einer Frau und ihres Partners mit viel Freude, aber auch Zweifel, Fragen und Ängsten verbunden. Mit einer Doula (bedeutet Helferin, Dienerin der Frau) hat das Paar eine Freundin auf Zeit, die unterstützt, berät, zuhört und hilft. Nebst dem Partner jemanden zu haben, den man bereits von

der Schwangerschaft her kennt, der sich um einen kümmert, und der bei der ganzen Geburt dabei sein wird, das wünschen sich viele Frauen.

Wichtige Stütze

Eine Doula hilft nicht nur der Gebärenden. Sie ist auch dem Partner eine Stütze. Sie verschafft ihm Raum, die Geburt als eigene Erfahrung zu erleben und mitzutragen. Er darf sich ganz auf die emotionale Verbindung zu Mutter und Kind konzentrieren und wird dabei unter-

stützt und entlastet. Das Kind spürt dieses «Geborgensein». Es wird geprägt von der Geburt, vom liebevollen Empfang und vom ersten Kontakt mit den Eltern. Die Doula ist eine gut ausgebildete Frau, die eigene Kinder geboren hat und über fundiertes Wissen rund um die Geburt verfügt. Eine Doula begleitet die Frau am Geburtsort ihrer Wahl (Klinik, Zuhause, Geburtshaus) immer zusätzlich zur Hebamme. Sie übernimmt keine medizinische Funktion und kann sich daher ganz auf die Bedürfnisse der Frau oder des Paares konzentrieren. Sie gewährleistet die kontinuierliche emotionale und körperliche Begleitung. Eine Doula ist während der ganzen Geburt dabei, während Hebammen, gerade bei einer längeren Geburt, Schichtwechsel haben oder eine zweite Geburt betreuen.

Kurse in Malters und Ruswil

Das Wochenbett ist die sensible Phase des Kennenlernens und Zusammenwachsens als Familie. Manchmal läuft es nicht so wie man sich es gewünscht oder vorgestellt hat, man ist erschöpft oder findet sich im neuen Alltag noch nicht ganz zu Recht. Getreu dem Motto «Mothering the Mother» hilft und entlastet eine Doula dort wo es nötig ist und hat ein offenes Ohr für alle Anliegen. Seit ein paar Jahren bietet Rita Niffeler am Dienstagabend in Malters Geburtsvorbereitungskurse an und bereitet werdende Mütter und ihre Partner auf die bevorstehende Elternschaft vor. Sie bereitet die Frauen auf das wichtige Ereignis Geburt vor damit diese voll Vertrauen und mutig zu ihrer «Arbeit» schreiten können. Wünscht sich jemand für den Kurs eine privatere Atmosphäre oder bleibt nicht mehr genügend Zeit? Dann ist diese ganzheitliche Geburtsvorbereitung auch in Ruswil möglich. Informationen: www.unseredoula.ch; Telefon 041 495 36 25 (Rita Niffeler). PD