

# WOMEN'S *nature*

## Wer wir sind und was Doulas tun

Der Begriff Doula kommt aus dem Altgriechischen und heißt wörtlich übersetzt "Dienerin der Frau". Doulas begleiten Frauen während der Zeit der Schwangerschaft oder schon ab dem Kinderwunsch bis zur Geburt und darüber hinaus auch im Wochenbett. Wir sehen unsere Aufgabe darin, an der Seite der Frauen zu unterstützen, wo wir gebraucht werden, wir bauen schon früh ein Vertrauensverhältnis auf, lernen uns während der Schwangerschaft kennen und sind sogenannte "Freundinnen auf Zeit". Lange Gespräche über das Mutter-Werden und alle Gefühle und Gedanken drumherum stehen bei uns auf der Tagesordnung.

Wichtig ist, dass wir uns klar von den Aufgabefeldern einer Hebamme abgrenzen, die mit ihrer umfassenden Ausbildung für alle medizinischen Belange und darüber hinaus natürlich auch das Wohlbefinden der werdenden Mütter zuständig ist. Doulas ergänzen die sehr verantwortungsvolle Arbeit der Hebammen in praktischer Weise und zaubern oftmals das gewisse Extra aus dem Hut. Wir kennen die Sorgen und Ängste der Frauen und versuchen mit Einfühlungsvermögen, Erfahrung und Zuspruch, viele davon aus dem Weg zu räumen.

Weltweit wird in Studien immer wieder nachgewiesen, dass die Begleitung durch eine Doula zu weniger medizinischen Interventionen, einer geringeren Kaiserschnitttrate, einer Verringerung der Gabe von schmerzstillenden Medikamenten und einer besseren Bindung zwischen Mutter und Kind führt. Die WHO empfiehlt daher die Geburtsbegleitung durch Doulas: „Die besten geburtshilflichen Ergebnisse werden erreicht, wenn kontinuierliche emotionale Begleitung von nicht dem Spital zugehörigen Personen geleistet wird, sondern speziell von Doulas.“



Neben der Geburtsbegleitung ist uns die Unterstützung der frischgebackenen Mütter im Wochenbett ein besonderes Anliegen. Das Bewusstsein für die hochsensible Phase nach einer Geburt hat in den vergangenen Jahren zunehmend abgenommen. Soziale Medien machen uns vor, schon kurze Zeit nach der Entbindung wieder alle Aufgaben im Alltag schnell übernehmen zu können. Rasch wieder auf den Beinen zu sein, macht in unserer Gesellschaft den Eindruck, stark und unverletzlich zu sein. Und diese Eigenschaften werden gemeinhin als positiv bewertet. Unserer Meinung nach ist genau das Gegenteil der Fall.

*nourish your soul - nurture your body*

office@womensnature.at | www.womensnature.at | 0680/15 81 644

Die Natur hat es so vorgesehen - und in vielen Kulturen wird das nach wie vor so gelebt - dass wir uns sechs bis acht Wochen nach einer Geburt ausschließlich auf die Versorgung des Babys, die Regeneration unseres Körpers und die Transformation zum Mutter-Sein konzentrieren: mit allen emotionalen Hochs und Tiefs, mit all dem Glück und den Zweifeln und der Möglichkeit, die erlebte Geburt in allen Einzelheiten zu verarbeiten.

Das Women's Nature-Kollektiv besteht aus vier Doulas mit unterschiedlichen Schwerpunkten - in den Räumlichkeiten in der Antonigasse in Wien im 18. Bezirk haben Stella Steinbrecher, Sarita Schuh, Carolina Leonhartsberger und Doris Schneilinger in Zusammenarbeit mit verschiedenen Practitioners und Hebammen ein umfassendes Angebot:

- individuelle Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleitung
- wöchentliche Schwangeren- und Newborn-Mama-Treffs, Stillgruppen, Austauschtreffen für Kaiserschnitt-Mamas, Single-Moms und vieles mehr
- Yoga prä- und postnatal, Rückbildungskurse, Aroma-Abende, Babymassage
- Kinesiologie für Frauen, Frauenheil-Behandlungen, Aroma-Beratungen und Aroma-Streichungen, Narbenentstörung, Einzel-Stillberatung etc
- Rituale rund um Frauen-Kraft, Schwangerschaft und Mutter-Sein, Mother-Blessings, Rebozo-Übergangsrituale und weitere



Carolina  
Leonhartsberger



Sarita  
Schuh



Doris  
Schneilinger



Stella  
Steinbrecher

Mehr Informationen und Bilder-Download:

[www.womensnature.at](http://www.womensnature.at)

Presse-Bereich

Ansprechpartnerin:

Doris Schneilinger

Women's Nature Gaia OG

[office@womensnature.at](mailto:office@womensnature.at)

[doris@womensnature.at](mailto:doris@womensnature.at)

0676/3420648

*nourish your soul - nurture your body*

[office@womensnature.at](mailto:office@womensnature.at) | [www.womensnature.at](http://www.womensnature.at) | 0680/15 81 644