



Postpartum ondersteuning

Hartfluistering

Wat?

De eerste 6 weken na de bevalling is de **kraamperiode**. In sommige culturen is dit het moment waarop het netwerk van het kersverse gezin alles op alles zet om te zorgen dat de **vrouw kan bekomen van de bevalling, maar ook ten volle haar baby'tje kan leren kennen**. In onze westerse cultuur is dit helaas niet zo ingebakken, terwijl deze eerste dagen en weken net zo cruciaal zijn voor de hechting van het kindje met mama en papa.

Wat?

Postpartum ondersteuning van een doula zet **moeder en kind centraal** en geeft alles om een **optimale hechting in het gezin** bevorderen. Het gezin wordt ondersteund met **voedzame maaltijden** en er wordt ruimte gecreëerd voor **op en top quality time** voor dit nieuwe gezin. Mama en partner kunnen leren hoe ze hun kindje kunnen dragen en er worden **natuurlijke handvaten aangereikt hoe ze dit ouderschap een plaats kunnen geven in het gezin.**

Voor wie

Postpartum ondersteuning is er **voor iedereen**. Of het nu om de geboorte van een eerste, tweede, derde,... kindje gaat, elk gezin kan wel '**ontzorgd**' worden bij de komst van dat kleine baby'tje.

Het is mijn overtuiging dat **élke** mama hier voordeel uit kan halen. Het gezin geeft zelf aan wat de noden zijn, van daaruit kan gekeken worden hier dit opgevonden wordt.

Taken

Voor de ondersteuning opgestart wordt, houden we een kennisgesprek. Daarin wordt het bestaand netwerk in kaart gebracht en wordt gekeken waar jullie extra nood aan (zouden kunnen) hebben. Je vindt hier een kleine opsomming van mogelijke taken. Dit is helemaal niet bindend, flexibel en staat zeker open voor eigen aanvullingen :)

Taken

-  Huishoudelijke taken
-  Ondersteuning door middel van voedzame maaltijden (vegetarische, vegan,...mogelijk)
-  Ondersteuning bij (borst)voeding
-  Emotionele ondersteuning
-  Hulp bij aanwezigheid van broertje(s)/zusje(s)
-  Ondersteuning bij het ontvangen van bezoek
-  Bewaken van rust en ruimte om tot elkaar te komen
-  Fysieke ondersteuning (buikbinden, massage, yonisteaming, babydragen...)
-  Rituelen (sluitingsritueel)

Postpartum doula vs kraamhulp

Als er kraamhulp in huis is, sluit dat niet de hulp van een postpartum doula uit. Integendeel. Het kan juist een fijne afwisseling zijn. Waar de kraamhulp zich vaak ontfermt over huishoudelijke taken en fysieke ondersteuning van moeder en kind, is het mijn doel als postpartum doula om jullie als gezin te 'ontzorgen', dat deze **nieuwgeboren mama zich als een prinses kan voelen. Veilig om de transitie die ze meemaakt van vrouw tot moeder, in rust te beleven.**

Ondersteuning

Om het gezin, moeder en kind(eren) optimale ondersteuning te bieden, is er een **standaardpakket van 40 uur ondersteuning**. Dit is inclusief: leren babydragen, buikbinden, massage, yonisteam, sluitingritueel en vooraf besproken taken.

Wens je beroep te doen op meer/minder uur ondersteuning? Dat is geen probleem. Het tarief voor aparte uren ondersteuning is **30 euro/uur, in blokken per 4 uur** om optimale ondersteuning en continuïteit te waarborgen.

Contact

Wens je meer informatie of een kennismakingsgesprek te boeken?

 0484/66 75 86

 info@hartfluistering.be

 www.hartfluistering.be

De geboorte
van een kind,
is ook de
geboorte
van een
moeder

Liefs,
Elke