
DOULA-BEGELEIDING
ZWANGERSCHAP EN GEBOORTE
Zwanger worden is magie.
GEBOORTE IS OERKRACHT.
ELLEN GEERLINGS
DOULA & GEZONDHEIDSCOACH



Welkom leuke vrouw!

Misschien ben je zwanger en benieuwd wat ik als doula voor je kan betekenen.

In deze brochure vertel ik je meer!

Al jaren begeleid ik vrouwen in gezondheid, hormonale balans en de weg naar zwangerschap. Doula zijn maakt voor mij de cirkel rond.

Als gezondheidscoach én als doula werk ik inmiddels al jaren met zwangere vrouwen. Vrouwen die sterk zijn, zorgzaam en bewust. Maar soms ook best streng voor zichzelf.

Ik zie hoeveel invloed rust, ontspanning en bewuste aandacht hebben.

Niet alleen op hoe je zwangerschap en bevalling verloopt, maar ook op hoe je deze periode beleeft.

Zwanger zijn is voor mij niet vanzelfsprekend geweest. Ik heb meerdere miskramen gehad voordat ik moeder werd. En daardoor heb ik iets belangrijks mogen ontdekken:

Als mama (to be) mag je je gedragen voelen.

Misschien merk je dat er ineens veel op je afkomt.

Vragen, keuzes, verwachtingen, veranderingen in je lichaam en je leven.

In deze brochure vertel ik je hoe ik als doula jou (en je partner natuurlijk!) hierin kan begeleiden. Zowel tijdens zwangerschap als de geboorte.

Zodat je kunt ontdekken of dit ook bij jou of jullie past!

Liefs Ellen



WAT DOET EEN DOULA?

Er wordt weleens gesproken over het **“Doula-effect”**.

De wetenschap is duidelijk: begeleiding van een doula tijdens zwangerschap en geboorte heeft een **aantoonbaar positieve invloed**. En dat is niet zomaar!

Een doula staat naast je in deze bijzondere periode van je leven. **Iedere vrouw, iedere zwangerschap en iedere geboorte is uniek**. Daarom kijken we samen naar wat jij nodig hebt.

Als doula heb ik geen medische rol, maar bied ik persoonlijke ondersteuning en aandacht tijdens zwangerschap en geboorte.

Denk aan geboortevoorbereiding, een fijne massage, aandacht voor hoe het met jou gaat in je zwangerschap. In de sessies is er ruimte voor alles wat jij nodig hebt!

Een doula is een waardevol onderdeel van je geboorteteam. **Iemand die altijd bij je blijft en jouw wensen bewaakt**. Als doula werk ik samen met de verloskundige (en het medische team).

Zo ontstaat er meer ontspanning en vertrouwen, zodat jij en je partner jullie kindje in rust en alle liefde kunnen ontmoeten.


HET DOULA-EFFECT:
Minder keizersnedes
Minder medische pijnstilling
Meer kans op spontane geboorte
Positievere beleving van geboorte
Bron: Cochrane Review – Continuous support during childbirth

HOE ZIET MIJN BEGELEIDING ERUIT?

Zwangerschap en geboorte zijn bijzonder. Er verandert veel, je staat aan het begin van een hele nieuwe fase in je leven.

Verhalen van anderen, adviezen van zorgverleners en de vele keuzes die er te maken zijn kunnen soms best overweldigend voelen.

Als doula begeleid ik jou de gehele reis. Door ruimte te maken voor jouw verhaal, jouw zwangerschap en jouw wensen rondom bevallen voel jij je gedragen.

Samen kijken naar wat jij nodig hebt om deze periode met meer rust, vertrouwen en verbinding met je lichaam te beleven.

Soms zit dat in praktische voorbereiding op de bevalling. Soms in gesprekken, oefeningen of een heerlijke massage.

Het doel is altijd hetzelfde: dat jij je gedragen voelt in een periode die groots, krachtig en tegelijk heel kwetsbaar is.

Zo leer je vertrouwen op je gevoel en op je lichaam. Tegelijk krijg je helder wat jij belangrijk vindt tijdens de geboorte en welke mogelijkheden er zijn. Dat helpt je om weloverwogen keuzes te maken wanneer nodig!

Elk verhaal is anders. En ons traject vormt zich daar omheen. Precies zoals jij het nodig hebt.

Dit is de basis van mijn begeleiding:

- Een uitgebreide kennismaking: Zwangerschap en geboorte is intiem, en dit moet voor ons beiden goed voelen
- 3 of 5 sessies: Met alle aandacht voor je zwangerschap en geboorte. Een combinatie van kennis, gevoel en intuïtie zorgen voor een goede voorbereiding en helder plan.
- Vanaf week 38 sta ik op wacht voor jullie geboorte. Dit betekent dat ik 24/7 beschikbaar ben. Ik ben de gehele geboorte aanwezig, ook bij verplaatsing naar het ziekenhuis.
- Een bezoek tijdens de kraamweek en een sessie 4 weken later, maken de ervaring compleet.

Verder is er ruimte voor massage - gezondheid - hormonen - lichaamsgericht werk en de transitie naar het moederschap.



MIJN PERSOONLIJKE VERHAAL

Voor mij begon de reis naar moeder worden niet vanzelf. Voordat ik mama werd van mijn zoontje Silas, heb ik drie miskramen meegemaakt. Een periode die mijn vertrouwen in mijn lichaam behoorlijk op de proef stelde. **(luister hier mijn hele verhaal)**

Juist daardoor heb ik geleerd hoe belangrijk het is om te luisteren naar je lijf. Om goed voor jezelf zorgen en vertrouwen op wat je voelt. En dat neem je uiteindelijk mee in het moeder zijn.

Toen Silas uiteindelijk geboren werd, veranderde er veel. Moederschap is niet alleen een rol die je krijgt, maar een proces waarin je groeit. Zoekend, onzeker, en ergens ook zo vertrouwd.

Misschien is dat voor mij wel de kern van het moederschap: **dat het niet draait om goed moeten doen, maar om liefdevolle aanwezigheid.**

En dat begint al tijdens je zwangerschap. Door goed voor jezelf te zorgen, door verbinding te houden en door te vertrouwen op wat je voelt, ontstaat er rust tijdens zwangerschap én geboorte.

En dat is het mooiste wat je mee kunt geven aan je kindje.



SAMEN OP PAD.

Doula-begeleiding is een investering in rust, vertrouwen en ondersteuning tijdens een van de meest bijzondere momenten in je leven.

Ik werk met verschillende opties, afhankelijk van hoeveel begeleiding jullie wensen tijdens de zwangerschap.

In mijn doula pakket is altijd inbegrepen:

- Vrijblijvende kennismaking
- 3 voorbereidende sessies van 1,5-2 uur
- Mee met afspraak verloskundige / ziekenhuis
- Lichaamsgerichte sessie (38wkn) met massage, aanrakingen, ademhaling
- Begeleiding bij opstellen geboortewensen
- Aandacht voor de overgang naar het moederschap
- Altijd bereikbaar voor vragen en delen tijdens zwangerschap
- Continue begeleiding tijdens de geboorte (vanaf W38 ben ik 24/7 oproepbaar)
- 2 nagesprekken, in kraamweek en 4 weken later

Wil je meer weten over de mogelijkheden en welk traject bij jullie past?

Laten we kennismaken!



ZULLEN WE KENNISMAKEN?

Sta jij na het lezen van deze informatie net zo te popelen om kennis te maken als ik?

Of wil je graag juist overleggen over een doula past bij wat je zoekt?

Laten we kennismaken!

Tijdens een kennismaking leren we elkaar rustig kennen. Je kunt vertellen over je zwangerschap, jullie wensen rondom de geboorte en alles wat er op dit moment speelt.

Geheel vrijblijvend natuurlijk :-) Want het moet voor ons beiden goed voelen.

En weet: je hoeft het niet allemaal al helder te hebben.
Je mag ook gewoon contact opnemen als je nieuwsgierig bent of ergens over wilt sparren.

Werkgebied:
Ik werk als doula in de regio Utrecht en de Achterhoek.

Twijfel je of ik ook bij jullie kan komen?
Stuur me gerust een bericht, dan kijken we samen naar de mogelijkheden.

06-41819264
www.ellengeerlings.nl
hallo@ellengeerlings.nl

Ik hoor je graag!

Liefs Ellen

MEER OVER MIJ.



In mijn podcast, **van Wens tot Zwanger**, ga ik in gesprek met vrouwen over hun reis naar het moederschap. Je vindt er gesprekken over de zwangerschapsreis, bevalverhalen en ik deel mijn kennis.

Check de podcast hier



Instagram is de plek waar ik praat over zwanger worden, zwanger zijn, het doulaschap en mijn persoonlijke leven als mama van Silas. Kom je me volgen?

@ellen.geerlings / @ellengeerlings.doula



In mijn nieuwsbrief lees je waar ik door geïnspireerd ben op het gebied zwangerschap , geboorte en moederschap. Ook vertel ik je zo nu en dan wat over een toffe cursus, retraite of programma.

Meld je hier aan