



GRATIS ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING VOOR 3 AANSTAANDE MOEDERS IN ZAANDAM E.O. – VOOR EEN POSITIEVERE BEVALLINGSERVARING

Door [Redactie](#) op Woensdag 28 februari 2024, 11:56 uur [bevalling, johanna, doula](#) [Regionaal](#)

Bron: Johanna Mager

ZAANDAM - Johanna Mager is sinds begin dit jaar gecertificeerd Geboorte Doula. Een heel bijzonder en mooi beroep. Als Doula ondersteunt ze aanstaande moeder (maar ook eventuele partner en kind) tijdens en na de zwangerschap, met als doel een positievere bevallingservaring én start te creëren.

Minder angst voor de bevalling

Een bevalling en moeder worden is niet niks, ook al is het iets natuurlijk. Vaak wordt vooral naar de medische, fysieke kant gekeken door een gynaecoloog of verloskundige en is er te weinig tijd om ook aandacht te geven aan de voorbereiding op de bevalling en de transformatie naar moeder. Doula's bieden deze begeleiding en hebben kijk op de klinische kant, maar ook op de emotionele kant van de aanstaande moeder. Het is bewezen dat extra voorbereiding en ondersteuning kan bijdragen aan minder angst voor de bevalling. Wat vervolgens weer zorgt voor een positievere bevallingservaring en een betere start.

"Door goed voorbereid te zijn op de bevalling en de (keuze) mogelijkheden die je tijdens je bevalling zelf hebt - waar je niet altijd van op de hoogte wordt gesteld door het medisch personeel - kom je minder voor verrassingen te staan en heb je zelf het gevoel dat je meer 'in-control' bent." geeft Doula Johanna aan.

3 keer gratis zwangerschapsbegeleiding

Om te vieren dat Johanna's praktijk is geopend, biedt ze aan 3 aanstaande moeders uit Zaandam e.o. gratis zwangerschapsbegeleiding. Dit is het volledige pakket, met eerst een kennismakingsgesprek om te kijken waar de behoeftes liggen. Afhankelijk van het stadium van de zwangerschap worden er vervolgessies ingepland waarbij de aanstaande moeder (en partner) tot in de puntjes worden voorbereid op de bevalling en de keuzes die er zijn om de bevalling meer naar eigen hand te kunnen zetten. Ook kan Doula Johanna aanwezig (of bereikbaar) zijn tijdens de bevalling voor extra ondersteuning. Na de geboorte wordt er ook nog aandacht gegeven aan het kersverse ouderschap. Vrouwen met financiële uitdagingen, alleenstaande moeders, vrouwen met een migratieachtergrond en jonge moeders komen in aanmerking voor deze gratis begeleiding. Meer informatie of aanmelden via haar website: www.duurzaambegin.nl of mail naar johanna@duurzaambegin.nl