Renske (40) uit Amsterdam-West:

Ik gun iedereen een super fijne, professionele zorgzame doula! Ik vond de bevalling een spannende “onderneming”, maar met doula Maartje kreeg ik meteen vertrouwen en rust. In alles voel je dat Maartje dit vak doet met alle liefde en aandacht. Ze heeft veel kennis van zaken, veel humor en aandacht voor je persoonlijke wensen. De ‘Duracell doula’ had ik over haar gelezen; dat vond ik wel een grappige omschrijving. Maartje heeft inderdaad heel veel positieve energie, en haalt alles uit de kast om je zo goed mogelijk te helpen. Er komt echt iemand binnen! En wat ik wel fijn vond om te merken dat ze ook de rust kan bewaken als dat nodig is, zoals tijdens de bevalling.

Waarom koos ik voor een doula? Ik had ook een heel goed gevoel bij mijn verloskundigen praktijk, maar vond het een rustgevend en zeker gevoel om ook een doula naast mijn zijde te hebben tijdens het belangrijkste moment in mijn leven. Je weet niet welke verloskundige naast je bed staat, of ze wel bij de hele bevalling aanwezig kan zijn, en of ze voldoende rekening zouden houden met mijn wensen tijdens de bevalling. Ik wilde zo min mogelijk (medisch) ingrijpen en zo veel mogelijk meditatief bevallen, en had daarvoor ook hypnobirthing -cursus gedaan. Na een intake gesprek voelde ik: Maartje is top! Bevallen is een grote onzekerheid en proces van overgave, en met Maartje als doula naast mijn zijde kon ik meer loslaten en ontspannen. Ik vond het dan een kadootje dat ze tijdens de hele zwangerschap zo betrokken was bij ons. Ik kon een band met haar opbouwen, haar altijd appen met vragen en onze persoonlijke wensen en grenzen uitgebreid bespreken. Van te voren hadden we alles goed doorgesproken en dankzij de extra begeleiding, had ik het gevoel dat ik heel goed was voorbereid. Maartje bood veel steun en lichtheid, vooraf, tijdens en erna. Bijvoorbeeld toen mijn vriend plotseling een hernia-aanval kreeg toen ik ruim 40 weken zwanger was. Hij moest een paar dagen plat op bed liggen, dus als er op dat moment weeën waren gestart, had hij niet eens mee naar het ziekenhuis gekund. Lichte paniek, maar een gesprek met Maartje gaf rust en verlichting. Op haar advies haalden we een opblaasbaar bevalbad in huis, en kon ik ontspannen in de situatie, en openstaan voor de optie om thuis te bevallen. Gelukkig herstelde mijn vriend vlak voor de bevalling en op 9 april konden we ons mooie jongetje in onze armen sluiten. Tijdens de bevalling gaf Maartje duidelijke aanwijzingen, peptalk en extra kracht op de momenten dat het nodig was. Ze had me de geboorte TENS aangeraden en dat gaf echt heel VEEL verlichting tijdens de ontsluitingsfase! Maartje en onze verloskundige Nicolien vormden samen echt een topteam en ik ben zonder medisch ingrijpen bevallen, en kon veel hypnobirthing-technieken toepassen, precies zoals ik wenste. Ik vond dat een fijn en veilig gevoel dat Maartje er van begin tot eind bij was, en kijk terug op een hele mooie krachtige ervaring.

Ook haar uitgebreide verslag erna was een zeer aangename verrassing. Tijdens de bevalling zat ik een roes, dus het was heel fijn om erna een (foto)verslag te krijgen met details die ik zelf helemaal was vergeten. En ze blijkt ook nog een keer topfotograaf te zijn! Ik had Maartje gevraagd om foto’s te maken, en het geeft een prachtige herinnering van de geboorte en eerste minuten met zijn drieën.

Voor anderen: gun jezelf dat kadootje en neem een doula in de arm!

Ad (46) uit Amsterdam-West:

Maartje was voor mij een enorme bron van kennis. Vooral in de gesprekken voor de bevalling heb ik een hoop opgestoken wat bij de bevalling van pas kwam. Een doula is echt een kadootje, een privé begeleidster voor het laatste stuk, en Maartje is dan ook nog eens een hele leuke! Ze heeft een heel hoog energieniveau, en loopt over van enthousiasme, maar bij de bevalling zelf gaf ze ons alle ruimte om met z’n 2-en de bevalling te beleven. Heel fijn! Voor mij was Maartje top, concreet, met goede suggesties, een bron van kennis, totaal niet zweverig, en een sfeer verhogende persoonlijkheid.