



Doula

Marie Reedtz

*Omsorg, viden og støtte til din graviditet,
fødsel og livet post partum*

Jeg hedder Marie og jeg er uddannet ammeterapeut og fødselsterapeut (doula) inde fra Fødselsterapeuten, har et gravidmassør kursus fra Jordemoder Huset og er **frivillig doula hos Fødselshjælpen**.

Min motivation for at arbejde som doula stammer fra min egen rejse ind i moderskabet, hvor en traumatisk fødsel satte kimen i vores familieliv de mange første måneder. Derfor ønsker jeg nu at være en støtte for den gravide / par, både før, under og efter fødslen. **Dette gør jeg ved at opbygge en tillidsfuld relation, give en grundig fødselsforberedelse, hjælpe med ammeopstart (hvis ønskes) og have efterfødselssamtaler.**

Hos mig kan du blive klædt på til fødslen, med en grundig fødselsforberedelse, få viden om livet post partum, få råd og hjælp til amning, forkæle dig selv med gravidmassage eller få mig med til din fødsel som din doula.

Uanset hvad du ønsker, så kan vi lave et forløb skræddersyet specielt til dit /jeres behov.

Vil du vide mere eller har du spørgsmål til, hvordan jeg kan hjælpe dig, så [kontakt mig gerne!](#)



www.doulamarie.com
doulamariereedtz@gmail.com
[@doula_mariereedtz](https://www.instagram.com/doula_mariereedtz)
Stradellasvej 2, st tv 2450 KBH SV



Hospitalstasken

Inspiration til, hvad der kan pakkes i jeres hospitalstaske

Til baby

3x langærmede bodyer, 2x natdragter, 2x strømpebukser, 2x sokker, hue, babydyne, autostol.

Evt. lift/sleep carrier, bleer, tæppe og/eller svøb.

Til mor

Tøj: Amme-BH og amme-top, cardigan, efterfødselstrusser, kåbe, leggings og/eller joggingbukser, stor skjorte, sokker, sutsko/tøfler.

Til partneren

Joggingbukser, sokker, sutsko/tøfler, t-shirt, trøje, underbukser.

Toilettasken

Ammeindlæg, creme til ansigt og/eller krop, deodorant, hårbørste og hårelastikker, læbepomade, shampoo, tandbørster og tandpasta, trusseindlæg og/eller store bind.

Evt. skylleflaske.

Andet

Druesukker, fødselsbrev, snacks, drikkevarer, telefonoplader, vandrejournal

Evt. Vandflaske og sugerør.

Generelt har hospitalerne følgende:

Bind til mor, bleer til baby, håndklæder, sengetøj, dyner og puder til de voksne

Tips til snacks

Når det gælder snacks og drikkevarer under og efter fødslen, handler det om at ting, der er nemme og hurtige at spise -og som kan holde sig (hvis du nu pakker din hospitalstaske taske i god tid) og som holder energien oppe.

Det kunne fx. være:

- Dåse- eller flaskevand/ sodavand / brikjuice
- Nødder eller trail mix
- Chokoladebarer eller müslibarer
- Salte chips eller peanuts
- Kiks, riskiks eller andet 'smagsneutralt'

Hospitalstasken

Egen huskeliste

Til baby

Til mor og partner

Andet

Husk også!