PRÄNATAL • GEBURT • POSTPARTUM

DU BIST SCHWANGER UND WÜNSCHST DIR EINE LIEBEVOLLE BEGLEITUNG AUF DEINEM WEG?



DANN BIST DU BEI MIR GENAU RICHTIG

Rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt treffen oft Erwartungen und Rollenbilder aufeinander, die wenig Raum für das Eigene lassen. Ich begleite Dich losgelöst davon und sehe Dich als Frau und als werdende oder gewordene Mutter. In unserer Zeit darfst Du Deine Bedürfnisse wahrnehmen, Fragen stellen und Gedanken ausdrücken, ohne bewertet zu werden. Ich bestärke Dich darin, dass Du alles in Dir trägst, was Du für diesen Weg brauchst.

Als Doula begleite ich Dich einfühlsam durch Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Deinem Neugeborenen. Mit Präsenz und offenem Ohr unterstütze ich Dich dabei, Informationen einzuordnen und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Deine individuellen Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt.

Meine Arbeit ergänzt die medizinische Betreuung. Ich übernehme keine medizinischen Aufgaben und respektiere die Arbeit von Hebammen und medizinischem Fachpersonal. Gleichzeitig bin ich eine verlässliche Begleiterin, die Dir emotionalen Halt gibt und Dich stärkt.

DOULA MIT HERZ · MIRYAM.DOULAMITHERZ@GMAIL.COM · 078 615 81 65

PRÄSENZ · ACHTSAM · SICHERHEIT



HALLO, ICH BIN MIRYAM

Doula mit Herz begleitet Frauen und Familien in der Zentralschweiz (OW, NW, LU) einfühlsam durch die gesamte Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Mein Anliegen ist es, Dich zu stärken, Dich zu unterstützen und Dir ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen in diesem besonderen Lebensabschnitt zu geben.

Ich heisse Miryam und arbeite als Doula mit Erfahrung, Klarheit und Empathie. Mein Fokus liegt darauf, Dich in Deiner Selbstwahrnehmung zu begleiten, damit Du eigene Entscheidungen treffen und Deinem persönlichen Weg folgen kannst. Dabei lege ich Wert auf eine echte, offene und achtsame Begleitung ohne äussere Erwartungen. Ein frühes Kennenlernen ermöglicht es, eine vertrauensvolle Verbindung zu entwickeln, die Dich während der Geburt trägt. In unseren Gesprächen geht es um Deine Fragen, Gedanken und alles, was Dich bewegt. Raum für Ängste und Unsicherheiten ist selbstverständlich, alles darf ausgesprochen werden. Wenn die Geburt beginnt, bin ich an Deiner Seite, um Dich ruhig und aufmerksam zu begleiten. Ich unterstütze Dich darin, Deinen individuellen Rhythmus zu finden und gestärkt in die neue Lebensphase zu starten. Auch nach der Geburt bleibe ich verfügbar, begleite Dich praktisch und emotional und helfe Dir, in Deinem Alltag anzukommen und Deiner Intuition zu vertrauen.

RAUM HALTEN • ZUHÖREN • DA SEIN



PRÄNATALE BEGLEITUNG

Die Schwangerschaft ist eine Zeit des Wandels. Dein Körper verändert sich, Gedanken und Gefühle bewegen sich, neue Fragen entstehen und Entscheidungen möchten getroffen werden. In dieser besonderen Lebensphase schaffe ich Raum für alles, was Dich beschäftigt. Ich begleite Dich dabei, Informationen einzuordnen, Deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und Vertrauen in Deine Intuition und Deinen Weg zu entwickeln. Dabei steht nicht ein bestimmter Geburtsverlauf im Vordergrund, sondern dass Du Dich gut informiert, gestärkt und in Deinen Entscheidungen sicher fühlst. Meine Begleitung ergänzt die medizinische Betreuung und richtet sich ganz nach Deinen individuellen Wünschen und Bedürfnissen. Deine Begleitperson ist jederzeit herzlich willkommen. Besonders für den abschliessenden Termin zur Geburtsvorbereitung ist die gemeinsame Teilnahme erwünscht, damit ihr euch als Team gut auf die Geburt vorbereiten könnt.

Meine Schwangerschaftsbegleitung beinhaltet:

- Unverbindliches Kennenlernen
- 3 persönliche Treffen während der Schwangerschaft
- Unbegrenzter Telefonsupport
- Zusätzliche Treffen bei Bedarf
- 1 Besuch im Wochenbett zur Reflexion
- Pauschal 560.-

DOULA MIT HERZ · MIRYAM.DOULAMITHERZ@GMAIL.COM · 078 615 81 65

RUHE · KRAFT · HINGABE



GEBURTSBEGLEITUNG

Die Geburt ist ein intensiver Übergang, der Hingabe, Vertrauen und innere Stärke erfordert. In dieser besonderen Zeit bin ich an Deiner Seite und schenke Dir Halt, Orientierung und Zuversicht, damit Du ganz bei Dir bleiben und den Impulsen Deines Körpers folgen kannst. Meine Begleitung richtet sich nach Deinem individuellen Weg, unabhängig von Geburtsort oder Geburtsart. Ich unterstütze Dich dabei, Dich auf den Geburtsprozess einzulassen, Sicherheit in Deinen Entscheidungen zu finden und Deine eigene Kraft bewusst wahrzunehmen. Auch Deine Begleitperson beziehe ich achtsam mit ein, sodass sie Entlastung erfährt und Dich gestärkt unterstützen kann. Während der gesamten Geburt und in den ersten Stunden danach bleibe ich an Deiner Seite. So entsteht ein geschützter Raum, der Ruhe, Orientierung und ein sanftes Ankommen in dieser neuen Lebensphase ermöglicht.

Meine Geburtsbegleitung beinhaltet:

- Unverbindliches Kennenlernen
- 1 Treffen zur Vorbereitung (Wünsche, Vorstellungen, Ängste)
- Unbegrenzter Telefonsupport
- Rufbereitschaft ab 14 Tage vor bis 14 Tage nach dem errechneten Termin
- Begleitung während der gesamten Geburt
- 1 Besuch im Wochenbett zur Reflexion
- Pauschal 1280.-

DOULA MIT HERZ · MIRYAM.DOULAMITHERZ@GMAIL.COM · 078 615 81 65

BINDUNG · ERHOLUNG · INTEGRATION



POSTPARTALE BEGLEITUNG

Die Zeit nach der Geburt ist ein sensibler Übergang. Vieles ist neu, Gefühle bewegen sich und der Alltag darf sich langsam neu ordnen. In dieser Phase begleite ich Dich ruhig, aufmerksam und ohne Bewertung. Ich unterstütze Dich dabei, anzukommen, Dich zu erholen und Deinen eigenen Rhythmus zu finden. Du darfst in Deinem Tempo in diese neue Lebensphase hineinwachsen. Als Doula bin ich nach der Geburt verlässlich an Deiner Seite. Ich höre zu, entlaste im Alltag und stärke Dich in Deinem Vertrauen in Dich selbst und Deinen Weg als Mutter. So darf sich das Zusammensein mit Deinem Baby und das Zusammenwachsen als Familie in Ruhe entfalten.

Meine Wochenbettbegleitung beinhaltet:

- Unverbindliches Kennenlernen
- 1 Treffen während der Schwangerschaft
- Unbegrenzter Telefonsupport
- 2 Besuche im Wochenbett
- Zusätzliche Treffen bei Bedarf
- Pauschal 440.-

TRANSPARENT · WERTSCHÄTZEND · KLAR

MIT HERZ AN DEINER SEITE WÄHREND DEINER SCHWANGERSCHAFT UND IM WOCHENBETT

Die Kombination aus Schwangerschafts- und Wochenbettbegleitung schafft eine durchgehende Kontinuität in einer intensiven Lebensphase. Vertrauen kann wachsen, statt neu aufgebaut werden zu müssen. Es entsteht ein geschützter Raum für mehr Sicherheit, innere Stabilität und Orientierung. Themen aus dem Wochenbett können bereits in der Schwangerschaft angesprochen werden, was zu mehr Klarheit und Ruhe führt. Die vertraute Beziehung unterstützt ein tieferes Ankommen im eigenen Erleben und einen gelasseneren Umgang mit Veränderungen. Dadurch lassen sich Unsicherheiten früh auffangen und Ressourcen gezielt stärken. Auch der Übergang ins Wochenbett wird dadurch leichter, da bereits eine tragende Basis vorhanden ist, die entlastet und Sicherheit gibt.

Mein Begleitungsangebot beinhaltet:

- Unverbindliches Kennenlernen
- 3 persönliche Treffen während der Schwangerschaft
- Unbegrenzter Telefonsupport
- 2 Besuche im Wochenbett
- Zusätzliche Treffen bei Bedarf
- (Keine Geburtsbegleitung)
- Pauschal 680.-

DOULA MIT HERZ · MIRYAM.DOULAMITHERZ@GMAIL.COM · 078 615 81 65

GEBORGENHEIT · VERTRAUEN · LOSLASSEN

MIT HERZ AN DEINER SEITE WÄHREND DEINER SCHWANGERSCHAFT, DER GEBURT UND IM WOCHENBETT

Die ganzheitliche Begleitung durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett verbindet die einzelnen Phasen zu einem stimmigen Verlauf und schafft dadurch spürbare Kontinuität in einer intensiven Lebenszeit. Es entsteht ein vertieftes Verständnis für Prozesse und Übergänge, wodurch Entscheidungen klarer werden und sich Unsicherheiten leichter einordnen lassen. Der Blick auf das Ganze fördert innere Ruhe und unterstützt dabei, Entwicklungen bewusst und zusammenhängend zu erleben. Fragen und Themen können frühzeitig aufgenommen und über die gesamte Zeit hinweg begleitet werden, was Orientierung gibt und emotionale Stabilität stärkt. Diese kontinuierliche Verbindung ermöglicht ein getragenes Erleben der Veränderungen und unterstützt dabei, den eigenen Weg mit mehr Vertrauen und innerer Klarheit zu gehen.

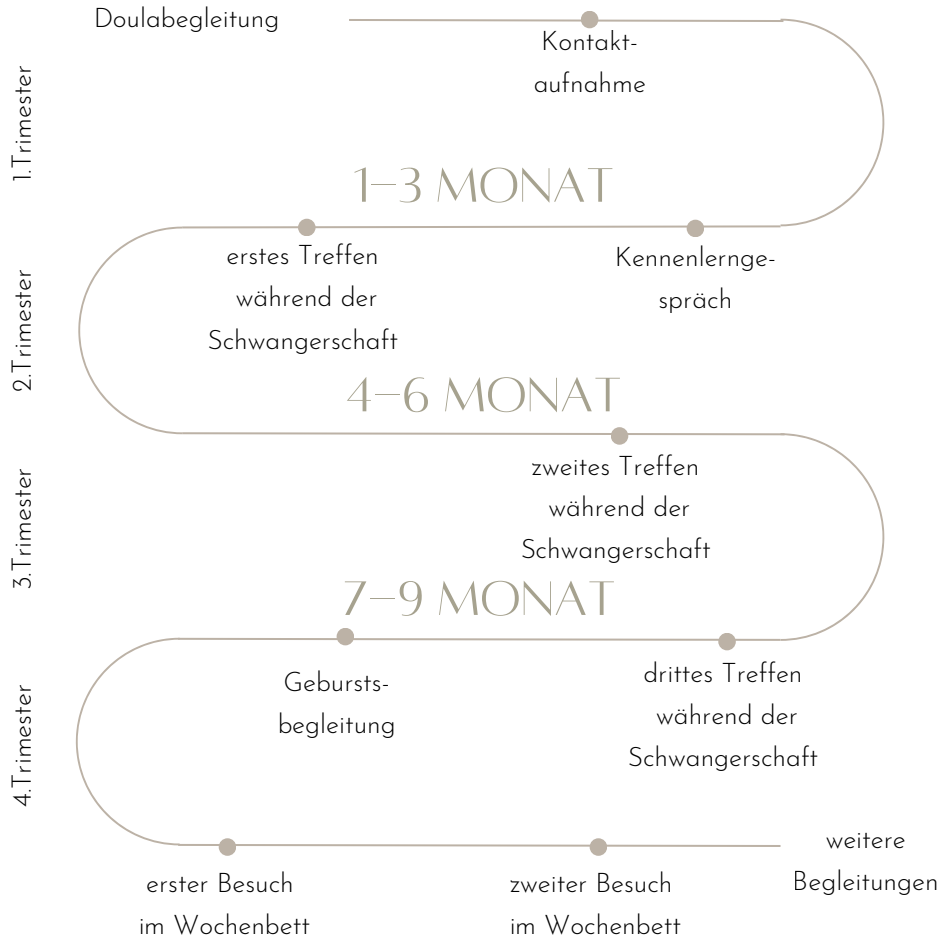
Meine ganzheitliche Begleitung beinhaltet:

- Unverbindliches Kennenlernen
- 3 persönliche Treffen während der Schwangerschaft
- Zusätzliche Treffen bei Bedarf
- Unbegrenzter Telefonsupport
- Rufbereitschaft ab 14 Tage vor bis 14 Tage nach dem errechneten Termin
- Begleitung während der gesamten Geburt
- 2 Besuche im Wochenbett
- Pauschal 1640.-

DOULA MIT HERZ · MIRYAM.DOULAMITHERZ@GMAIL.COM · 078 615 81 65

BEGINNEN · BEGLEITEN · ANKOMMEN

UNSER GEMEINSAMER WEG



Mir ist es wichtig, dass jede Frau, die sich eine Doula-Begleitung wünscht, Zugang dazu hat. Sollte der finanzielle Rahmen eine Hürde darstellen, melde Dich bitte trotzdem bei mir. Gemeinsam finden wir einen Weg. Diese Haltung trägt meine Begleitung in der Schwangerschaft, während der Geburt und in der Zeit danach.

KENNENLERNEN · SPÜREN · MIT HERZ



ICH FREUE MICH AUF UNSER KENNENLERNGESPRÄCH

Da jede Frau ihren eigenen Weg geht, gestalte ich die Begleitung individuell nach Deinen Bedürfnissen. In einem kostenlosen, unverbindlichen Kennenlerngespräch nehmen wir uns Zeit, um herauszufinden, was für Dich stimmig ist, ohne Druck, nur mit offenem Herzen. Wenn Du spürst, dass es passt, können wir gemeinsam schauen, wie ich Dich auf Deinem Weg begleiten darf.

Ich freue mich, von Dir zu hören!

Herzliche Grüsse
Miryam