



“Caroline kwam langs en we voelden meteen een klik. We waren mega-opgelucht dat ze niet uit een of andere sekte kwam.”

Een doula staat je bij tijdens je zwangerschap en bevalling. Zo wil ze er mee voor zorgen dat je minder hard moet 'werken' en minder pijn voelt. Haar doel: een gezondere mama en een gezondere baby. Femke en Benny bevielden met een doula. Of het hen beviel?

Femke: “Op voorhand dacht ik dat een doula iets heel erg zweverigs is en zo ben ik eigenlijk niet. (lacht) Tot mijn allerbeste vriendin zelf een doula werd. Hoe meer ik erover hoorde, hoe meer ik beseftte: een doula is misschien wel iets voor ons. Iemand om ons te steunen en ons te omringen met kennis en liefde

tijdens de bevalling. Dat wilden we echt.”

Benny: “Ik dacht dat een doula ons moment zou verstoren, maar wilde het wel een kans geven. Caroline kwam langs en we voelden meteen een klik: we waren mega-opgelucht toen we zagen dat ze niet uit een of andere sekte kwam. (lacht) Ze stelde mij ook gerust: ze zou mijn rol tijdens de bevalling niet innemen. Ze is er net om ervoor te zorgen dat je als vader heel betrokken bent.”

Femke: “Samen met Caroline dachten we na over ons geboorteplan. We kozen voor een thuisbevalling. De

weken voor de geboorte groeide onze band, Caroline gaf de meest praktische tips, was er voor een babbeltje of een heerlijke voetmassage. Tijdens de bevalling moedigde ze me aan en stelde me gerust.”

Benny: “Dankzij Caroline voelde ik me echt betrokken bij de bevalling. Ze stond nooit 'in de weg'. We haalden zoveel energie uit haar aanwezigheid. Dankzij ons topteam van huisarts, vroedvrouw én doula liep de bevalling helemaal zoals we wilden en hebben we nu een topdochter, Ada. Voor wie nog twijfelt: een doula is niet zweverig, het maakt de bevalling enkel intiemer.”