

BERUFSBILD WOCHENBETTDOLA

Eine **Wochenbett-Doula** begleitet Frauen und ihre Familien in der sensiblen Zeit **nach der Geburt eines Kindes** und unterstützt sie **emotional, praktisch und organisatorisch**. Ihr Fokus liegt auf der **Fürsorge für die Mutter** und der Stärkung der gesamten Familie im Wochenbett.

Durch ihre Tätigkeit und ihr Dasein **entlastet** sie Familien in einer emotional intensiven Phase, fördert die **körperliche und emotionale Erholung** der Mutter, wirkt **präventiv einer Überforderung und Erschöpfung im Wochenbett entgegen** und stärkt das **Selbstvertrauen** der frisch gebackenen Eltern sowie deren **familiäre Bindung**. Außerdem trägt sie zur Schaffung eines **stabilen, unterstützenden Umfelds** für den Start ins Familienleben bei.

GRENZEN DER ARBEIT ALS WOCHENBETT-DOULA

Eine **Wochenbett-Doula** übernimmt keine medizinischen, therapeutischen, psychologischen oder beratenden Tätigkeiten. Sie ergänzt die Hebammenarbeit, ersetzt diese aber nicht.

TÄTIGKEITSBEREICHE

Eine **Wochenbett-Doula** bietet, je nach Wunsch und Bedarf der Mutter, folgende Formen der Begleitung und Unterstützung an:

- **Emotionale Begleitung & Unterstützung**
 - Wertschätzendes Zuhören & Dasein, Bestärken, Raum für Gefühle halten
 - Emotionale Unterstützung beim Übergang ins Muttersein
 - Förderung von Ruhe, Erholung und Selbstfürsorge
- **Praktische Hilfe im Alltag**
 - Unterstützung im Haushalt (z. B. leichte Mahlzeiten, Ordnung schaffen)
 - Unterstützung bei der Betreuung von Geschwisterkindern
 - Hilfe beim Finden einer guten, neuen Tagesstruktur
- **Stillbegleitung (nicht medizinisch) & Unterstützung im Umgang mit dem Neugeborenen**
 - Unterstützung beim Stillen im Rahmen eigener Qualifikation
 - Teilen von Erfahrungen im Umgang mit dem Neugeborenen (Tragen, Beruhigen)
- **Informationsvermittlung**
 - Weitergabe von Wissen rund um Wochenbett, Rückbildung, Bindung
 - Vermittlung an Fachpersonen (Hebamme, Stillberatung, Therapeut:innen)
- **Stärkung der Familie**
 - Einbeziehung des Partners/ der Partnerin
 - Förderung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung

Wichtige Kompetenzen für die Arbeit als **Wochenbett-Doula** sind:

- Empathie und professionelle Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Fachwissen zu Geburt, Wochenbett, Stillzeit und Bindung
- Selbstreflexion & klare Rollenabgrenzung
- Interdisziplinäres Denken und Netzwerkarbeit

BERUFSBILD TCM & AYURVEDA WOCHENBETTKÖCHIN

Eine **TCM & Ayurveda Wochenbett-Köchin** versorgt Frauen und ihre Familien im Wochenbett mit **nährenden, wohltuenden und leicht bekömmlichen Mahlzeiten**, die auf die besonderen Bedürfnisse der frisch gebackenen Mutter nach der Geburt abgestimmt sind. Sie lässt ihr **Wissen zur TCM & Ayurveda Wochenbettküche** bei der Zubereitung ihrer Gerichte mit einfließen. Durch ihre Tätigkeit & ihr Dasein entlastet sie die Mutter und ihre Familie im Alltag und trägt wesentlich zum **Energieaufbau**, zum **Wohlbefinden** und zur **Regeneration der Mutter** bei.

GRENZEN DER ARBEIT ALS WOCHENBETTKÖCHIN

Eine **TCM & Ayurveda Wochenbettköchin** übernimmt **keine medizinischen, therapeutischen, diätologischen oder beratenden Tätigkeiten**, erstellt **keine medizinischen Diagnosen**, verschreibt keine Kräuter oder medizinische Rezepte und behandelt auch **keine Erkrankungen**. Die ernährungsbezogenen Empfehlungen erfolgen ausschließlich im **nicht-medizinischen, präventiven Rahmen**. Wenn Fragen oder Themen ihre fachlichen Kompetenzen überschreiten, vermittelt sie an Kolleg*innen aus den diversen Fachgebieten weiter.

Sollte die Wochenbettköchin selbst über Zusatzqualifikationen verfügen, können diese natürlich in ihre Arbeit im Wochenbett mit einfließen. Wichtig ist nur, dass sie diese klar zu Beginn der Begleitung von ihrer Rolle als Wochenbettköchin trennt und dies auch an ihre Klientin kommuniziert.

TÄTIGKEITSBEREICHE

Eine **TCM & Ayurveda Wochenbettköchin** bietet, je nach Wunsch und Bedarf der Mutter, folgende Dienstleistungen an:

- Planung und Zubereitung von frischen, warmen und leicht verdaulichen Mahlzeiten, die nach den Prinzipien der TCM- und Ayurveda-Wochenbettküche zubereitet werden - unter Berücksichtigung postpartaler Bedürfnisse (z. B. Aufbau von Energie, Wärme, Körpersäften...)
- Einkaufen der Zutaten
- Anpassung der Ernährung an individuelle Konstitutionen, Unverträglichkeiten und familiäre Gegebenheiten - unter Einsatz geeigneter Gewürze, Kräuter und Zubereitungsformen
- Einkauf, Vorbereitung und hygienischer Umgang mit Lebensmitteln

- Kochen auf Vorrat (z. B. Haltbarmachen von Suppen, Kraftbrühen, Eintöpfe, Porridges)
- Vermittlung von Wissen zur Wochenbett-Ernährung nach TCM & Ayurveda

Wichtige Kompetenzen für die Arbeit als TCM & Ayurveda **Wochenbett-Köchin** sind:

- Empathie und professionelle Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Fachwissen zum Wochenbett und zur TCM & Ayurveda Ernährung
- Fähigkeit zur klaren Rollen- und Auftragsklärung
- Selbstreflexion und Abgrenzung
- Hygienebewusstsein und Organisationsfähigkeit
- Interdisziplinäres Denken und Netzwerkarbeit

KOMBINATION BEIDER BERUFSBILDER

Die Kombination beider Tätigkeitsfelder ermöglicht eine **umfassende, ganzheitliche Begleitung im Wochenbett**, die emotionale, praktische und ernährungsbezogene Bedürfnisse integriert. Ziel ist es, die frisch gebackene Mutter nachhaltig zu entlasten und ihre Regeneration auf mehreren Ebenen zu unterstützen.