**Otulanie**, o którym mówię to troska o siebie w ciąży, porodzie połogu, oraz w rodzicielstwie. To czas, w którym pomagam rodzicom w byciu uważnym na siebie, na swoje potrzeby, emocje. Całościowe spojrzenie na konkretną rodzinę, parę. Ciąża poród, połóg, rodzicielstwo to nie tylko coś co się wydarza, to jak one przebiegają zależy od naszego nastawienia. To co powiedziała Agnieszka Małolepszy na warsztatach Świadomej Mamy. „Poród zaczyna się w głowie”. Mamy wpływ na to jak poszczególne etapy będą wyglądać. Otulanie to dążenie do sytuacji spokoju, bezpieczeństwa, zaopiekowania.

**Otulanie w ciąży**, które proponuję to moje towarzyszenie (rozmowy, stały kontakt telefoniczny, uważność, wysłuchanie, obecność, wizyty domowe), oswojenie lęku porodowego, masaż, relaksacja, przygotowanie do porodu w głębokim relaksie.

**Otulanie w porodzie**: przygotowanie rodziców do wspólnego porodu, moja obecność przy porodzie wymiennie z tatą. Otulenie porodowe to spojrzenie holistyczne na potrzeby rodziców, potrzeby mamy i pomoc w ich realizacji.

**Otulanie w połogu**: obecność, pomoc w codzienności, stały kontakt telefoniczny, mailowy, wizyty w domu, towarzyszenie w nowej roli, wsparcie w baby bluesie, masaż, relaksacja, towarzyszenie w tym co dla rodziców jest w danej chwili potrzebne.

**Otulanie rodzicielstwa**: spotkania, wzmacnianie sprawczości rodziców, relaksacja, masaż Cerrada po zakończeniu połogu.

Cena jest uzależniona od czasu, ilości spotkań, potrzeb rodziców.

Koszt pojedynczego spotkania o określonej tematyce do 2 godzin 200zł.

Dłuższa współpraca koszt ustalam indywidualnie.

Masaż Cerrada chustami rebozo 350-400 zł ( ten masaż wykonuję z koleżanką)

**Ile kosztuje wynajęcie douli?**

Ceny wynajęcia douli są różne. Od 1500-3000, wszystko zależy na co się umawiamy i jak czasowo to wygląda.

Najczęściej rodzice mają jedno spotkanie przed porodem, poród, jedno spotkanie po porodzie w domu. Doula jest w gotowości porodowej 1 tydzień/2 tygodnie przed terminem porodu i tak samo po terminie porodu. W tym czasie jest pod telefonem 24h/dobę. Jest w gotowości porodowej, czyli w czasie oczekiwania na poród danej pary.

Warto pytać konkretnej douli.

 **Obecność przy porodzie**

Mogę być przy porodzie zamiast męża/partnera. Najczęściej po porodzie mąż /partner wchodzi na salę. Wymieniamy się.

Jeżeli rodzice chcą, żebym była obecna przy porodzie jako druga osoba towarzysząca, to powinni sprawdzić w danym szpitalu czy jest taka możliwość. Jeżeli nie ma, można napisać do dyrektora podanie z prośbą o możliwość obecności douli jako drugiej osoby towarzyszącej. Są szpitale, które zgadzają się bez takiego podania.