

Embracing Birth ~ Tarieven



Tarieven zwangerschapsbegeleiding zwangerschaps- en babymassage

Vorbereiding Bevalling

Op afspraak, in kleine groepjes van 3 of 4 vrouwen
3 intensieve sessies op maat van 2 uur, waarvan 1-2 sessies met partner
We gaan in op adem, houdingen, het proces van bevallen,
hormonen en hoe die je helpen, (angst voor) pijn, hoe daarmee
om te gaan, rol van en ondersteuning door de partner.

regulier / doulaprijs
€ 165,- / € 125,00
prijs voor 3 sessies

Individuele begeleiding

per sessie (1,5-2 uur), met of zonder partner
begeleiding is op maat, bijvoorbeeld: hoe met pijn omgaan,
vorige bevalling doornemen, houdingen, mindfulness oefeningen,
visualisaties, adem, deelmassages, cupping

regulier/doulaprijs
€ 85,- / € 65,-

Baringspijn: Wat Nu?!

Interactieve avond (2,5u) voor zwangeren en partners over baringspijn
1x per maand; houdt mijn facebookpagina in de gaten voor data.

regulier/doulaprijs
Met partner: € 25,- / € 18,00
Zonder partner: 20,- / 15,-

Geboortewensen/plan

Begeleiding, input, feedback op geboortepan/wensen
1x bijeenkomst, verder per mail en skype

€ 85,00 /incl. doulapakket

Zwangerschaps- en kraambedmassage

Zwangerschapsmassage (1,5 uur) met biologische essentiële oliën
kraambedmassage met ayurvedische of essentiële oliën
De 'doulaprijs' voor de massages na de bevalling, geldt tot max 2 massages, daarna normale tarief

aan huis / doulaprijs
€ 95,- / € 75,-
€ 95,- / € 75,-

Gebroken vliezen / 'overtijds'behandeling na 41 weken / stuitligging

Uitgebreide sessie inclusief aanleren aan de partner (2-2,5 uur)
Sessie exclusief aanleren partner (1,5 - 2 uur)
Vervolgsessie (1 uur)

aan huis / doulaprijs
€ 95,00 / 70,00
€ 85,00 / 65,00
€ 60,00 / 40,00

Babymassage (ook voor dreumes en peuters)

Je krijgt ayurvedische babymassage aangeleerd. Cursus is inclusief uitgebreide beschrijving van de ayurvedische babymassage en suggesties welke oliën het best gebruikt kunnen worden. Babymassage minimaal 2 sessies, liever 3 of 4. De sessie duurt ongeveer 1,5-2 uur, effectief masseren is ongeveer 1 uur. Sessies vinden aan huis plaats.

5-6 kindjes € 25,-
3-4 kindjes € 30,-
2 kindjes € 40,-
per individuele sessie € 70,-

Tarieven doula~bevallingsbegeleiding

Doula~ bevallingsbegeleiding ~ standaard pakket

€ 850,00

- 1 kennismakingsgesprek
- 3 bijeenkomsten van ieder 2 uur voorafgaand aan de bevalling (vóór week 37)
- indien nodig 1x extra contactmoment tussen week 40 en de bevalling
- telefonische/email beschikbaarheid tijdens hele periode
- vanaf week 37/38 on-call 24/7
- continue begeleiding gedurende de hele bevalling, ongeachte de duur, en eerste uren erna
- tot 4 weken na de bevalling email/telefonische beschikbaarheid voor referenties, advies
- 1 kraambezoek
- 1 afrondend gesprek

In de 3 bijeenkomsten kan onder andere aan bod komen: wensen, behoeften, bespreken bevalling, begeleiden geboorteplan, ondersteuning door de partner, praktische tips (houdingen, opvangen weëen). Bijeenkomsten zijn met of zonder partner (indien van toepassing), naar gelang jullie wens / mogelijkheden.

In principe schrijf ik geen bevallingsverhaal; ik raad de moeder/ouders aan hun eigen ervaring kort na de bevalling zelf op te schrijven. Ik kan wel een globaal tijdsverloop aanreiken.

Doula~ bevallingsbegeleiding ~ verwen pakket

€ 1025,00

Als standaardpakket met daarbij:

- 2x full body zwangerschapsmassage en
- 1x full body kraambedmassage of 1x babymassage (vindt plaats tijdens kraambezoek)

Doula~ bevallingsbegeleiding ~ compleet pakket

€ 1050,00

Als standaardpakket (zonder extra contactmoment na 37 weken) met als extra:

- wekelijkse sessie vanaf week 37/38 (minimaal 3 max 5 sessies)
In deze sessies doen we bijvoorbeeld adem oefeningen, visualisaties, deelmassages, mindfulness oefeningen, om je optimaal voor te bereiden op de bevalling. Indien minder dan 3 sessies, dan 1 (of 2) extra sessies in de kraamperiode .
- 1x kraambed/deelmassage of 1x babymassage (tijdens het kraambedbezoek)
- 'Overtijd'behandeling / 'gebroken vliezen behandeling', indien nodig

Doula~ bevallingsbegeleiding ~ verkorte duur (vanaf 38 weken)

€ 675,00

- 1 kennismakingsgesprek
- 1 of 2 bijeenkomsten van ieder 2 uur voorafgaand aan de bevalling
- telefonische/email beschikbaarheid
- on-call 24/7
- continue begeleiding gedurende de hele bevalling, ongeachte de duur & eerste uren erna
- tot 4 weken na de bevalling email/telefonische beschikbaarheid voor referenties, advies
- 1 kraambezoek (indien 1 bijeenkomst vooraf, dan ook kraambed(deel)massage of babymassage)
- 1 afrondend gesprek

Doula~ bevallingsbegeleiding ~ bij geplande keizersnede

€ 495,00

- 1 of 2 bijeenkomsten vooraf, waarin (deel)massage, visualisatie en voorbereiden op wat komen gaat
- informatie over gezinsgerichte keizersnede
- aanwezigheid voorafgaand en gedurende keizersnee (binnen of buiten de o.k.)
- Tot 4 weken na de bevalling email/telefonische beschikbaarheid voor referenties&advies
- 1 kraambezoek ziekenhuis, 1 kraambedmassage of babymassage (indien 1 bijeenkomst vooraf)
- 1 afrondend gesprek thuis

NB: prijzen geldig van 1-03-2016 tot 01-03-2017

- Alle prijzen zijn inclusief 21% btw.
- In het standaard doula-pakket en het verwen-pakket worden eventuele Overtijdsbehandeling(en) en Stuitbehandeling(en) extra in rekening gebracht.
- Indien ik met openbaar vervoer, taxi of auto kom (avond / 's nachts reizen, noodzaak om snel te komen, afstanden groter dan 3km, weersomstandigheden), dan bereken ik deze kosten door (taxikosten, parkeerkosten, ov-kosten).
- Terugkerende doula-cliënten krijgen €85,- korting op de verschillende pakketten.
- Als je een minimaal inkomen hebt, neem dan contact met me op over de mogelijkheden.