

BEGLEITUNG VON ANFANG AN

SCHWANGERSCHAFT – GEBURT – WOCHENBETT



LIEBEVOLLE BEGLEITUNG IN DER BESONDEREN ZEIT  
DEINER SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT.

WENN DU FRAGEN HAST ODER ETWAS TEILEN MÖCHTEST,  
RUFE MICH GERNE JEDERZEIT AN.

## WOCHENBETT-DOULA

Das Wochenbett ist eine sehr wichtig, besondere Zeit für Ruhe, Nähe, Wärme und Zusammensein (Bonding). Es ist eine innige und langsame Zeit um sich kennenlernen, zu kuscheln und füreinander da zu sein, gemeinsam anzukommen.

Es wird nicht nur das Baby Neugeborenen sondern auch die Mutter und aus einem Paar werden Eltern. Jeder nimmt einen neuen Platz in der Familie ein, für das es individuelle Zeit braucht.

Nehmt Euch diese wichtige Zeit, das Wochenbett dauert in der Regel acht Wochen, alles andere ist in dieser Zeit nicht so wichtig oder kann warten. Deine Hauptaufgabe in dieser besonderen Zeit ist es, Dein Baby zu ernähren, zu wärmen und seine Bedürfnisse kennenzulernen. Das Stillen will in dieser Zeit etabliert werden und die Mutter erholt sich von der Schwangerschaft und Geburt, die Rückbildung und Hormonumstellung braucht Zeit und Ruhe. Gib Dir diese wichtige Zeit, es gibt im Wochenbett nichts weiter zu tun.

Der Körper braucht im allgemeinen für die gesamte Rückbildung genau solange wie die Schwangerschaft gedauert hat.

Es gibt eine Empfehlung für die Wöchnerin, die sagt: *„Zwei Wochen im Bett, zwei Wochen am Bett und zwei Wochen ums Bett“*, erst danach sollte der Bewegungsradius von Mama und Baby wieder größer werden.

Damit ihr diese erste Zeit gemeinsam in Ruhe genießen könnt und Euch wohlfühlt, unterstütze ich Euch gerne mit allem was ihr braucht und womit Ihr Euch wohlfühlt.

Wir können über alles sprechen, was Dich bewegt oder wo Du noch Fragen hast und für evtl. auftretende Probleme finden wir Lösungen.

Zusammen lassen wir die Geburt Revue passieren und wenn Du möchtest, bekommst Du von mir einen liebevollen Geburtsbericht.

*„GEBOREN WIRD NICHT NUR DAS KIND DURCH DIE MUTTER,  
SONDERN AUCH DIE MUTTER DURCH DAS KIND“  
- GERTRUD VON LE FORT -*

## GEBURTSBERICHT

Ich schreibe für Dich/Euren einen ganz persönlichen, liebevollen Geburtsbericht anhand meiner Notizen oder nach deinen Erzählungen, Gefühlen und Eindrücken und Fotos.

Zum Beispiel beschreibe ich, wann und wie die Wehen angefangen haben, wann die Fruchtblase aufgegangen ist und was du vlt. dabei gedacht/gesagt hast, wer bei der Geburt dabei war... usw.

Ein emotionaler, unvergesslicher Tag, an den ihr Euch immer erinnern werdet. Ein Geburtsbericht könnte z.B. auch immer am Geburtstag des Kindes gelesen/vorgelesen werden.

## PERSÖNLICHE FOTOS

Auf Wunsch mache ich persönliche Fotos, bei Eurem Geburtsprozess zu Hause, im Geburtshaus, in der Klinik. Im Wochenbett mit Deinem neugeborenen Baby, oder eine kleine Fotoreihe als neugeborene Familie, bei Dir zu Hause

## BABYHEILBAD NACH B. MEISSNER

Beim Babyheilbad und Heilgespräch können negative Schwangerschafts-, Geburtserfahrungen, Stress oder Intervention (Trennung, Kaiserschnitt etc.) aufgelöst und geheilt werden.

Es findet ein wunderschönes nachträgliches Bonding statt. Dies ist gleichermaßen für Mutter und Baby heilsam.