

## Individuelle Geburtsvorbereitung

### Themenvorschläge:

#### Geburt

- Geburtsvorbereitende Massnahmen ab ca. 35 Schwangerschaftswochen inkl. einfache Körperübungen
- Wie kündigt sich die Geburt an
- Was geschieht unter der Geburt im Körper: die Geburtsphasen
- Was leisten die Hormone für einen Beitrag
- Was leistet das Baby für einen Beitrag
- Wie können Sie das Geschehen unterstützen - die Geburtsphasen, die Atmung und Entspannung, den Kontakt mit dem Baby....
- Wie kann Ihr\*e Partner\*in oder Ihre Begleitperson das Geschehen unterstützen
- Welche Möglichkeiten gibt es zur Schmerzlinderung
- Was ist die Aufgabe des anwesenden medizinischen Personals, insbesondere, wenn Komplikationen auftreten und medizinische Interventionen notwendig sind
- Die Phase direkt nach der Geburt: Das Baby begrüßen, aufmerksames „Dasein“ für die Mutter und das Baby in der Nachgeburtsperiode.....

#### Bindung

- Das Baby in seiner erste Lebensstunde: Zeit lassen für's Ankommen!
- Bindungssicherheit für einen guten Start ins Leben
- „Selbstanbindung“ in schwierigen Phasen mit dem Baby

#### Stillen

- Das erste Stillen und die Stillförderung
- Stillen in den ersten Tagen und Wochen und die notwendige Unterstützung durch das Umfeld für gelingendes Stillen

#### Wochenbett

- Das Wochenbett als emotional sensible Phase: psychische und physische Anpassung. Was kann hilfreich und was erschwerend sein
- Die veränderte Paarbeziehung
- Das bedürftige Baby braucht fürsorgliche Eltern: Selbstfürsorge in turbulenten Zeiten
- Die Paarbeziehung pflegen
- Wenn alles sehr schwer wird - die postpartale Depression (eine depressive Verstimmung kann auch schon in der Schwangerschaft auftreten)
-

Zeitbedarf:

Volles Programm: mind. 4 Stunden in zwei Sitzungen aufgeteilt. Weniger Themen weniger Zeitbedarf

Weitere Themen:

- Kaiserschnittgeburt: ungeplant, geplant; Sie möchten informiert sein
- Die letzte Geburt „aufarbeiten“ und sich auf die nächste Geburt einstellen
- Stillen: schwierige Erfahrungen, Stillambivalenz, erschwerte Voraussetzungen etc.
- Babypflege
- 

Abrechnung nach Aufwand, Tarif siehe Geburtsvorbereitung

Und das ist Ihnen besonders wichtig:

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Datum:

Unterschrift:

Ausgefüllte Liste bitte zur Terminplanung bereithalten und danach, mind. eine Woche vor dem ersten Termin, an mich schicken. [info@thunerhebamme.ch](mailto:info@thunerhebamme.ch)

Vereinbarte Termine können bis spätestens 24std. vorher kostenlos abgesagt werden. Bei kurzfristigen Absagen wird eine Stunde an Sie privat in Rechnung gestellt.