

FRAGEN FÜR DEINE PERSÖNLICHE GEBURTSERFAHRUNG

Was Du unbedingt wissen und selber entscheiden darfst, wenn Du schwanger bist! Hier sind eine Auswahl von Fragen, mit denen Du Klarheit für Deine individuelle Geburtsvorbereitung bekommen kannst. Nimm Dir Zeit dafür. Spür in Dich hinein.

Viel Freude, Deine Steffi
| Dein-Bauch-sagt-Ja.de |

BEGLEITUNG

Von wem möchtest Du in der Schwangerschaft begleitet und untersucht werden?

- *Gynäkologe*in
- *Hebamme
- *Von beiden

WISSEN

Wie möchtest Du Dich über den Ablauf einer natürlichen Geburt informieren? Dieses Wissen ist DEINE Macht!

- *Geburtsvorbereitungskurs (Geburtshaus, Klinik)
- *Hypnobirthing, Positive Birth (o.ä.)
- *Mit Büchern/Internet

DEIN KÖRPER

Möchtest Du die nicht zwingend notwendigen Untersuchungen machen lassen? Wenn ja, werde Dir klar, warum? Und wie oft?

VORFREUDE

Magst Du Dich von positiven Geburtserfahrungen inspirieren lassen? Es gibt Bücher, Gruppen in Facebook, Youtube-Videos. Wichtig: hör Dir keine negativen Geburtsberichte an. Beende das Gespräch freundlich und bestimmt. Das darfst Du, um Dich und die Geburt Deines Kindes zu schützen.

GEBURTSORT

Wo möchtest Du Euer Kind zur Welt bringen? Klinik, Geburtshaus, daheim? Wenn Du Dir Orte anschaust, spüre in Dich hinein: Kannst Du Dir vorstellen, dort zu entspannen? Dich ganz fallen zu lassen und auf die Geburt einzulassen?

WOCHENBETT

Das wird oft unterschätzt... Wer könnte Euch in der Zeit Deines Wochenbettes (ca. 6 bis 10 Wochen nach der Geburt) unterstützen? Euch Essen bringen, mal saugen, mal einkaufen gehen, etc...

- *Eine Doula
- *Familie (nicht Dein Partner)
- *Freunde

TRAU DEINEM BAUCH

Dein Bauchgefühl, deine Intuition und das Wissen über einen natürlichen Geburtsverlauf können Dich und Euch zu einer entspannten und damit selbstbestimmten Geburt führen. WER oder WAS hindert Dich daran, Deine Bauchentscheidungen in die Realität umzusetzen? Eigene Glaubenssätze (aus der Kindheit)? Erfahrungsberichte von anderen? Dein Partner? Deine Eltern? Freunde/Bekannte? Was ist wirklich dran?