

## Übersicht meiner Angebote

### Vor der Geburt

- Hebammenhilfe und Sprechstunde \*
- Vorsorgeuntersuchungen \*
- Geburtsvorbereitung \*
- Yoga und Bewegung für Schwangere

### **Wochenend-Kompaktkurs für Paare \***

Als werdende Eltern erhalten Sie in diesem Kurs Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt, die erste Zeit mit dem Kind und die Veränderung in der Familiensituation. Sie erlernen wirkungsvolle Entspannungstechniken und Verhaltensweisen, um die Geburt gemeinsam angstfreier und selbstbestimmt erleben zu können. Außerdem bietet dieser Kurs viel Raum für praktische Übungen und den Austausch mit anderen werdenden Eltern.

Der Kurs wird angeboten ab:  
Juni 2018

### **Yoga und Bewegung in der Schwangerschaft**

Yoga und für Schwangere ausgewählte Bewegungsübungen helfen Ihnen in der Schwangerschaft den Rücken zu entlasten, beweglich zu bleiben und sich auf die Geburt vorzubereiten. Die bessere Körperwahrnehmung, das bewusste Atmen und die Konzentration auf Ihren Körper ermöglichen Ihnen, die Veränderungen in der Schwangerschaft bewusst zu erleben und zu genießen. Als zertifizierte Yogalehrerin und erfahrene Hebamme biete ich ihnen außerdem Raum für aufkommende Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Der Kurs wird angeboten ab:  
Juni 2018

## **Rückbildungsgymnastik am Abend \***

Im Abend-Kurs können Sie sich wieder ganz auf sich und Ihren Körper konzentrieren und die „babyfreie Zeit“ genießen und effektiv nutzen. Wir trainieren speziell die Körperteile, die sich in der Schwangerschaft verändert haben und besonders belastet sind. Somit konzentrieren sich unsere Gymnastikübungen besonders auf die Beckenboden- und Bauchmuskulatur, sowie den Rücken und den Schulter-Nacken-Bereich. Dadurch ist der Kurs auch eine gute Vorbereitung, um wieder in sportliche Aktivitäten einzusteigen.

Der Kurs wird angeboten ab:  
Juni 2018

## **Wochenbettbegleitung \***

In den ersten aufregenden Wochen mit Ihrem Baby begleite ich Sie und Ihre Familie mit fachlicher Kompetenz, Erfahrung und Empathie. Sie müssen sich nicht mit Ihrem Neugeborenen auf den Weg machen, denn ich komme zu Ihnen nach Hause. Ich beobachte die körperlichen Vorgänge bei Ihnen - wie Rückbildung, Wundheilung und Veränderung der Brust – und bei Ihrem Kind – wie die Abheilung des Nabels, Ausscheidungen, Hautfarbe, Trinkverhalten und Gewichtsentwicklung. Ich helfe Ihnen, die Signale Ihres Babys zu erkennen und zu deuten, und erkläre die Grundbedürfnisse genauso wie das Schlaf-, Wach- und Weinverhalten. Ebenso unterstütze ich Sie auch, in Ihre neuen Rollen als Mutter und Vater hineinzuwachsen, und gebe Ihnen praktische Tipps, wenn schon Geschwister da sind. Wir Hebammen sind dazu befähigt, das physiologische Wochenbett für Mutter und Neugeborenen zu überwachen. Bei Abweichungen davon arbeite ich kollegial mit Ihrer/Ihrem Frauen- und Kinderärztin/arzt weiter. Hebammen können Sie bis zum 10. Lebenstag Ihres Babys einmal täglich, in besonderen Fällen auch zweimal täglich, besuchen. Ab dem 11. Lebenstag bis zur 8. Lebenswoche sind weitere 16 Besuche möglich.

## **Still- und Ernährungsberatung im ersten Lebensjahr \***

Auch nach der 8. Lebenswoche bis zum 9. Lebensmonat sind weitere 8 Besuche oder telefonische Beratungen möglich, zu Still- und Ernährungsfragen: z.B. Fragen zum Stillen, Gewichtsentwicklung des Kindes, Einführen von B(r)eikost, Fingerfood, Abstillen. Sie können meine Beratung bis zum Ende Ihrer Stillzeit in Anspruch nehmen, auch über 9 Monate hinaus.