

MÖGLICHE HILFEN UNTER DER GEBURT

Atmung:

gemeinsame tiefe Bauchatmung (Hände liege auf dem Bauch der Frau)

Tönen b.z.w. Wehensingen

Pferdeatmung

Kuh-Katze mit Zilgrei-Atmung

Geburtstagstorte auspusten - wenn nicht gedrückt werden darf

bei Hyperventilation in die eigenen Hände atmen

Sonstiges:

Schuckeln

Igelballmassage im Kreuzbeinbereich

Äpfel-Schütteln

Ausschütteln und Ausstreichen der Beine

Fußmassage - Füße halten - für warme Füße sorgen (Socken)

ausreichend Trinken und regelmäßig auf die Toilette gehen

viel Bewegung und aufrechte Haltungen ausprobieren

kreisende Bewegungen auf dem Pezziball

Badewanne

Entspannungsmusik - Entspannungsduft - Entspannungsmassage

immer wieder positive Bestärkung durch die Geburtsbegleitung

auf offene Beinhaltung achten (das Kind braucht Platz)

Bewegungen mit dem Becken (Kreisen - Schaukeln - Kippen)

Bachblüten - Homöopathie - Akupunktur - Quaddeln

an das Baby denken - ihr geht diesen Weg gemeinsam - jede Wehe bringt

dich deinem

Baby näher

Eigene Notizen: