

WORKSHEET WAS IST WENN...



ANNA REIMANN

ZUM PODCAST

BACK TO BIRTH - IM KREIS DER FRAUEN

..... Geburtsdauer

Was ist wenn mein Baby vor 37+0 oder nach 42+0 geboren wird?

Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, dein Baby könnte sich “zu früh / zu spät” auf den Weg machen? Welche Gedanken, Ängste und Glaubenssätze kommen hoch?

Reflektiere deine deine Gedanken dazu, informiere dich und lege für dich fest wie du dich in dem Szenario fühlen und wie du handeln möchtest:

Blasensprung

Was ist wenn meine Blase springt und ich (noch) keine Wehentätigkeit habe?

Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, dass die Wehen auf sich warten lassen, obwohl deine Blase schon gesprungen ist? Welche Gedanken, Ängste und Glaubenssätze kommen hoch?

Reflektiere deine deine Gedanken dazu, informiere dich und lege für dich fest wie du dich in dem Szenario fühlen und wie du handeln möchtest:

Muttermund -kontrolle

Was ist wenn mein Muttermund unter der Geburt kontrolliert wird?

Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, dass jemand fremdes unter der Geburt seine Finger bei dir einführt? Wie fühlst du dich bei den Kontrollen beim Frauenarzt? Würde es dir dienen zu wissen, wie weit dein Muttermund geöffnet ist? Warum /Warum nicht?

Reflektiere deine deine Gedanken dazu, informiere dich und lege für dich fest wie du dich in dem Szenario fühlen und wie du handeln möchtest:

Nachlassende Wehentätigkeit

Was ist wenn meine Wehentätigkeit nachlässt /
Ich einen vermeintlichen Geburtsstillstand habe.

Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, dass deine Wehentätigkeit nachlässt? Welche Ängste und Glaubenssätze kommen hoch?

Reflektiere deine deine Gedanken dazu, informiere dich und lege für dich fest wie du dich in dem Szenario fühlen willst und wie du handeln möchtest:

Medikamente

/ künstliches Oxytocin

Was ist wenn mir Medikamente angeboten werden?
(Z.B. Wehenstillstand/ Ablösung der Plazenta)

Welche Informationen hast du zu Vor-und Nachteilen? Wie sind deine Prioritäten?
Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, Medikamente "zu brauchen"?

Reflektiere deine deine Gedanken dazu, informiere dich und lege für dich fest wie du
dich in dem Szenario fühlen und wie du handeln möchtest:

Geburt der Plazenta

Was ist wenn die Plazenta sich (noch) nicht löst?
Was mache ich nach der Geburt mit der Plazenta?

Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, dass jemand an der Nabelschnur zieht um die Plazenta zu lösen?

Welche Ängste kommen hoch bei dem Gedanken rund um die Geburt der Plazenta?

Reflektiere deine deine Gedanken dazu, informiere dich und lege für dich fest wie du dich in dem Szenario fühlen und wie du handeln möchtest: