

Finde deinen individuellen Geburtsort



Dein Weg zum perfekten Geburtsort

Liebe Mama,

schön, dass du für deine selbstbestimmte Geburt losgehst!

Die nachfolgenden Fragen helfen dir, herauszufinden, was für dich Sicherheit, Geborgenheit und Wohlbefinden bedeutet!

So kannst du dich individuell auf die Besichtigung und die Wahl deines Geburtsorts vorbereiten!

Fülle die Fragen bedacht und in Ruhe aus und finde so deinen individuellen Weg!

Alles Liebe,

Deine Anna

www.anna4mama.de



1 Wie fühle ich mich in dieser Umgebung?

Dein emotionales Wohlbefinden spielt eine zentrale Rolle in der Geburt. Frage dich, zunächst spontan in welchem Setting du dich für deine Geburt siehst. Welches Bild hast du da direkt im Kopf? Dann, ob du dich an diesem Ort sicher, geborgen und entspannt fühlst. Denn eine Umgebung, in der du dich wohlfühlst, kann die Geburtserfahrung positiv beeinflussen.

2 Welche Unterstützung erhalte ich an diesem Ort?

Überlege, ob der Geburtsort dir Zugang zu einer Doula, Hebamme oder anderen Unterstützern bietet, die deine Wünsche respektieren und dir die nötige emotionale und physische Unterstützung geben können - auch im Hinblick auf eine wirkliche 1:1 Betreuung!



Dein Weg zum perfekten Geburtsort

3

Wie flexibel ist der Geburtsort in Bezug auf meine Geburtswünsche?

Prüfe, ob der Geburtsort deine Geburtspläne und Wünsche respektiert. Dies schließt deine Präferenzen für Bewegungsfreiheit, den Einsatz von Hypnobirthing-Techniken und deine Vorstellungen von einer sanften, interventionarmen Geburt ein.

4

Welche medizinische Versorgung ist verfügbar, und wie steht sie zu natürlichen Geburten?

Überlege, wie der Geburtsort mit medizinischen Interventionen umgeht. Ist er bekannt dafür, natürliche Geburten zu unterstützen, oder gibt es einen hohen Anteil an Interventionen? Dein Wunsch nach einer natürlichen Geburt sollte mit der Philosophie des Geburtsortes übereinstimmen.

5

Kann ich hier meine Geburtsumgebung so gestalten, wie ich es mir wünsche?

Frage dich, ob du den Geburtsraum so anpassen kannst, dass er deinen Vorstellungen entspricht – sei es durch gedämpftes Licht, Musik, Duftöle oder die Möglichkeit, deinen eigenen Geburtsball mitzubringen. Eine personalisierte Umgebung kann dir helfen, dich zu entspannen und dich auf deine Geburt zu konzentrieren.

