



FRÄNZI BIERI

GEBURT & FAMILIE

5 Tipps für deine PowerGeburt

Erfahre was du tun kannst, um dein
Geburtserlebnis und den Start ins
Familienleben positiv zu beeinflussen.

Willkommen



Hey, ich bin Fränzi!

Ich freue mich extrem dass du hier bist, weil ich die positive Energie von einem schönen und stärkenden Geburtserlebnis weiterverbreiten möchte.

Das Ziel von diesem eBook ist es, das Vertrauen in dich und deine Vorfreude auf deine bevorstehende Geburt zu erhöhen. So kannst du dein Geburtserlebnis positiv beeinflussen.

Ich wünsche dir viel Spass bei der Lektüre!

Tipps #1

Such dir eine Beleghebamme

Die Geburt ist ein sehr intimes Erlebnis. Eine liebevolle Betreuung, die dir Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, macht enorm viel aus wie du dich dabei fühlst – das belegen auch zahlreiche Studien.

Zu wissen wer dich bei der Geburt begleitet, gibt dir sehr viel Sicherheit – da spreche ich nicht nur aus eigener Erfahrung. Eine Beleghebamme betreut dich nicht nur während der Geburt, sondern auch schon während der Schwangerschaft und anschliessend im Wochenbett. Ihr baut eine vertrauensvolle Beziehung schon vor der Geburt auf, was extrem viel wert ist!

Wichtig: Recherchiere gleich heute, ob bei dir in der Region eine Beleghebammen tätig ist, denn diese sind rar und erfahrungsgemäss sehr schnell ausgebucht!



Tipps #2

Geniesse täglich deinen Schwangerschaftstee

Dein weiblicher Körper ist ein wahres Wunderwerk! Es ist unglaublich, was für eine Wahnsinnsleistung dieser erbringt während der Schwangerschaft, der Geburt und auch danach. Du kannst deinem Körper und auch deiner Seele Gutes tun, indem du täglich eine Kanne Schwangerschaftstee nach dem Rezept der bekannten Hebamme Ingeborg Stadelmann genießt.

Der Tee wirkt beruhigend, fördert den hormonellen Ausgleich, die Blutgerinnung und die Nierenausscheidung und verbessert ausserdem die Aufnahme von Eisen im Blut – alles sehr wichtige Prozesse während der Schwangerschaft.

Bestelle eine Packung davon in deiner Apotheke (die sollten die Rezeptur kennen) und mach es dir damit so richtig gemütlich!



Tipps #3

Übe zu entspannen

Eine Geburt ist ein Prozess des Loslassens. Dein Körper weiss genau was er tun muss, solange du ihm die nötige Energie dafür gibst. Dazu ist Entspannung während der Geburt - vor allem zu Beginn der Geburt und zwischen den Kontraktionen - essentiell!

Nicht alle Frauen sind gleich gut darin geübt sich zu entspannen. Es lohnt sich sehr, dies während der Schwangerschaft oft zu üben. Die einen machen Yoga, andere meditieren, wiederum andere entspannen sich mit guter Musik und einer Tasse auf dem Sofa.

Finde deinen Weg, wie du gut entspannend kannst und übe das regelmässig während der Schwangerschaft.



Tipp #4

Trainiere deine Intuition

Während der Schwangerschaft, der Geburt und als Mami musst du täglich zahlreiche Entscheidungen treffen – teilweise auch sehr weitreichende. Oft fällt es dem Verstand schwer sich zu entscheiden, vor allem wenn viele Ratschläge und Meinungen von aussen auf dich einprasseln!

Trainiere dich darin, dich in einen entspannten Zustand zu versetzen (vergl. Tipp # 3) und auf deinen Körper zu hören: was sagt dein Herz, dein Bauchgefühl oder andere Teile deines Körpers? Welche Variante fühlt sich besser an?

*Tief in dir gibt es eine Stimme, die dir sagt was zu tun ist.
Alan Rickman*



Tipps #5

Fokussiere auf deine Ausatmung

Während der Geburt, aber auch schon in der Schwangerschaft, und vor allem als Mami, wirst du immer wieder Momente erleben, die dich stark fordern. Die Ausatmung hilft dir immer, dich zu sammeln und zu beruhigen.

Übe dich regelmässig darin, möglichst lange und ruhig auszuatmen und dich so zu entspannen und zu fokussieren. Übe das beispielsweise mit einer Dehnung, wenn du an dein Limit kommst, oder mit einer Wäscheklammer am Ohrläppchen. Mit einer tiefen, ruhigen Atmung und in einem entspannten Zustand kannst du viel besser mit Schmerzen und herausfordernden Situationen umgehen!



Willst du mehr?



**Haben dir meine Inputs gefallen?
Willst du mehr wissen?**

MEIN ONLINEKURS FÜR GEURTS- UND FAMILIENVORBEREITUNG
FAMILIENGLÜCK HAT FOLGENDE **ZIELE**:

Zufriedenheit & Stolz dank einem **positiven Geburtserlebnis**

Persönliche Stärkung durch selbstbestimmte Geburt

Entspannter Start ins Familienleben dank einer stimmigen Geburt

Unter

www.fraenzibieri.com/onlinekurs

findest du mehr Infos zum Kurs.

Herzliche Grüße

Deine Fränzi