

DEIN 6-SCHRITTE-PLAN FÜR EINE GEBURT OHNE ANGST

*So findest du Sicherheit,
Klarheit & Vertrauen.*



*Workbook von
Hebamme & Autorin Ela Reimer*

„Für alle Schwangeren, die
mehr als nur Checklisten
suchen – und sich innerlich
auf ihre Geburt vorbereiten
wollen.“



INHALTSVERZEICHNIS

1. Geburtsplan-Vorlage
2. Kliniktasche-Checkliste
3. Wie die Geburt "losgeht"
4. Atemübungen (Visualisierung)
5. Partner-Guide
6. Reflexionsseite

So nutzt du das Workbook:

- ✓ Drucke es aus oder speichere es auf dem Handy.
- ✓ Fülle die Übungen in Ruhe mit deinem Partner aus.
- ✓ Nutze die Checkliste für deine Kliniktasche.

Du schaffst das – ich glaube an dich!



1. GEBURTSPLAN-VORLAGE

Meine Wünsche für die Geburt

💡 Schmerzmittel:

- Ich möchte natürliche Methoden (Atmung, Bewegung).
- Ich bin offen für PDA, falls nötig.
- Ich entscheide spontan.

💡 Umgebung:

- ruhig & dunkel
- meine eigene Musik
- eigene Kissen/Decken

💡 Nach der Geburt:

- sofortiger Hautkontakt
- spätes Abnabeln
- Ich möchte selbst entscheiden, wann ich anlege.

Was mir noch sehr wichtig ist:

>

>



2. KLINIKTASCHE-CHECKLISTE

✓ Für dich:

- Bequeme Nachtwäsche (Still-BH)
- Lipgloss (Lippen werden trocken!)
- Snacks (Datteln, Müsliriegel)
- warme Socken
- Trinkhalme
- Handtücher
- Baumwollslips
- Waschzeugs+ Duschgel

✓ Fürs Baby:

- 2 Bodys (Größe 56)
- 2 Strampler
- 2 Pullover
- 2 Mützen
- Pucktuch



Vermeide: Zu viele Baby-Klamotten – Kliniken haben oft eigene!



3. WIE DIE GEBURT "LOSGEHT"?

Echte Wehen oder Übungswehen?

Übungswehen:

- sind unregelmäßig.
- schmerzen nur im Unterbauch oder im Rücken.
- sind unterschiedlich stark
- lassen meist nach einer Stunde wieder nach.
- gehen in der warmen Badewanne weg.

Ihr müsst losfahren wenn:

- du Blutungen bekommst
- Fruchtwasser abgeht
- du regelmäßige Wehen aller 5 Minuten hast, die sehr schmerzhaft sind und der ganze Bauch hart wird.
- die Wehen immer stärker werden, egal was du tust.



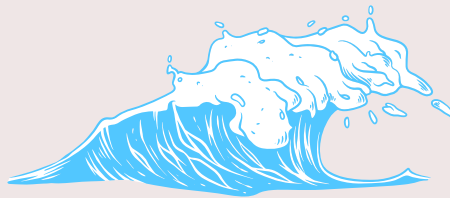
4. ATEMÜBUNGEN

Wellen-Atmung für die Wehen

1. Einatmen (4 Sek.) – Stell dir vor, du surfst auf einer Welle.

2. Ausatmen (6 Sek.) – Spüre, wie die Welle dich sanft an Land trägt.

Merksatz: Die Wehe kommt wie eine Welle – sie geht auch wieder.



👉 Übe jetzt: Atme 3x so, während du diese Zeile liest!



5. PARTNER-GUIDE (AUFGABEN FÜR BEGLEITPERSONEN)

Liebe Begleitperson, deine Rolle ist goldwert!

Hier deine Top-3-Aufgaben:

1. Trinken anbieten: Alle 20 Min. sagen: „Hier, ein Schluck Wasser.“
2. Rückenmassage: Kreisende Bewegungen am unteren Rücken.
3. Advokat sein: Falls Ärzte drängen, frag: „Können wir 5 Min. Bedenkzeit haben?“



6. REFLEXIONSSEITE (NACH DER GEBURT)

Meine Geburtsgeschichte in 3 Worten:

Was mich überrascht hat:

>

Was mich stark gemacht hat:

>

👉 Hebammen-Tipp: Schreib diese Seite erst nach ein paar Tagen – Gefühle ändern sich, und das ist okay!



MEIN WEG ALS HEBAMME & EXPERTIN FÜR DEIN EMOTIONALES WOHL

Die Geburt eines Kindes ist ein natürliches Wunder und ein Moment von unglaublicher Kraft. Doch ich weiß auch, dass dieser Weg viele Fragen, Unsicherheiten und manchmal auch Ängste mit sich bringen kann. Genau hier setzt meine Arbeit

Meine Motivation, mein Wissen weiterzugeben und dich zu begleiten, entspringt meinem Wunsch, dass jede Frau so gut wie möglich auf die Geburt vorbereitet ist und mit Vorfreude statt Angst auf das kommende Ereignis blicken kann. Mir liegt am Herzen, dass du dich nicht nur körperlich, sondern auch emotional bestens gerüstet fühlst – für eine selbstbestimmte Geburt und einen liebevollen Start ins Familienleben.

Seit 1987 arbeite ich als Hebamme, viele Jahre davon intensiv im Drei-Schicht-System im Kreißaal. Dort durfte ich unzählige einzigartige Geburten miterleben. Jede einzelne dieser Begleitungen hat mich gelehrt: Jede Frau ist anders, jede Geburt ist einzigartig, und genau das macht die Geburtsbegleitung so bereichernd und immer wieder neu.

Egal, ob du Ängste vor der Geburt hast, dich im Wochenbett überfordert fühlst oder eine schwierige Geburt verarbeiten möchtest – ich biete dir den Raum und die Werkzeuge, um deine innere Seelenstärke zu entdecken und zu festigen.

[Entdecke meine Website](#)



BONUS-SEITE

„WIE ES WEITERGEHT“

Wenn dir das Workbook gefallen hat, wird dir mein Ratgeber "Einfach Vater werden" noch mehr helfen.

👉 [Hier anschauen](#)

Schau dir auch gleich mein Buch "Einfach Stillen" an.

👉 [Hier kannst du ihn dir anschauen](#)

PS: Wenn du danach auch ans Baby-Bäuchlein denkst:

👉 [Mein Buch „Babybrei – frisch, gesund und hausgemacht“ findest du hier](#)

