



## Individuelle Geburtsvorbereitung mit Hebamme Jasmin

Liebe Schwangere, liebe werdende Eltern,

Ich freue mich, dass du Interesse an der Teilnahme an einer individuellen Form der Geburtsvorbereitung hast. Du hast dich für 180 Minuten Informationen, Übungen + Handout entschieden. Mit meinem Angebot der individuellen Geburtsvorbereitung bestimmt ihr selbst, welche Inhalte und Themen ihr besprechen möchtet und welche praktischen Übungen für Euch wichtig sind.

Bitte kreuzt nun an, welche Themen Inhalt eurer individuellen Geburtsvorbereitung sein sollen:

### Themenvorschläge zur individuellen Geburtsvorbereitung:

- Kurz vor der Geburt - ein kleiner Rückblick in deine bisherige Schwangerschaft & all das, was jetzt noch kommt
- Anatomie des Beckens & Beckenbodens
- Inhalte der Kliniktasche & Babyerstausrüstung
- geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Vorboten der Geburt (Geht meine Geburt jetzt wirklich los?)
- Geburtsbeginn (Wehen & Blasensprung)
- Geburtseinleitung - wann, warum & wie?
- alternative Geburtseinleitung (Naturheilkunde, Homöopathie, Verhalten & Mindset)
- Wehenarten
- Wehenatmung (praktische Übungen)
- Ablauf in der Klinik
- Phasen der Geburt & Geburtsmechanik
- Positionen unter der Geburt (praktische Übungen)
- Massagen & alternative schmerzstillende Maßnahmen (praktische Übungen)
- Schmerzmittel im Kreißaal
- Komplikationen unter der Geburt
- Entbindung per Kaiserschnitt
- besondere Wünsche zur Geburt oder Geburtsort (z.B. Wassergeburt, Geburtsplan oder Geburt im Geburtshaus etc.)
- Tipps für werdende Väter im Kreißaal
- Bonding & die ersten Momente mit deinem Kind
- Stillen
- Vorbereitungen & Organisation deines Wochenbettes
- Babypflege (Wie pflege ich mein Kind richtig?)
- Handling des Neugeborenen (praktische Übungen) z.B. korrektes Wickeln & Halten des Kindes
- Tipps zur Rückbildung (Gebärmutter & Beckenboden)
- Entspannungsübung zur Vorbereitung von Körper & Geist auf die Geburt (praktische Übung)

Gibt es weitere Wunschthemen, die ihr gerne besprechen möchtet? Dann tragt diese bitte hier ein:



Anmeldung zur individuellen Geburtsvorbereitung:

Hiermit melde ich mich

---

(Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Adresse)

und meinen Partner(in)

---

(Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Adresse)

verbindlich zur Teilnahme der individuellen Geburtsvorbereitung bei Hebamme Jasmin Tiedemann, Alte Bahnhofstr.161 in 44892 Bochum, an.

Die Kosten zur individuellen Geburtsvorbereitung werden üblicherweise **nicht** von eurer Krankenkasse übernommen. Die individuelle Geburtsvorbereitung mit Hebamme Jasmin ist somit eine reine Privatleistung und kostet 200,00€. Solltet ihr mehr als 180 Minuten benötigen, berechne ich 60€ pro angefangene Zeitstunde extra.

Bitte überweist die **200,00€** (+ ggf. Zusatzkosten bei Zeitüberschreitung) bis spätestens zwei Wochen nach dem stattgefundenen Termin auf das unten angegebene Konto unter der Angabe „individuelle Geburtsvorbereitung + euer Name“.

Einige Krankenkassen beteiligen sich auch an den Kosten. Hierfür erhaltet ihr nach dem Kurs eine Rechnung + Teilnahmebestätigung, welche ihr dann ggf. bei eurer Krankkasse einreichen könnt. Für weitere Informationen setzt Euch diesbezüglich mit eurer Krankenkasse in Verbindung.

---

Ort, Datum, Unterschrift Schwangere

---

Ort, Datum, Unterschrift Partner(in)

Bankverbindung:

Kontoinhaber: Jasmin Tiedemann | Kreditinstitut: Commerzbank | BIC: COBADEFFXXX |  
IBAN: DE05 4504 0042 0404 0101 01