

Der MamaMut® Umfeldcheck

Eine Geburt ist für die meisten Frauen das Wildeste und Intensivste, was sie je erleben werden. Es ist ratsam, sich darauf ganzheitlich vorzubereiten. MamaMut® ist eine Methode zur mentalen Geburtsvorbereitung und besteht aus 3 Säulen: der Zielarbeit, dem Offenheitstraining und dem **Umfeldcheck**. Der Umfeldcheck überprüft anhand einer Checkliste, ob die Vorbereitungen rund um Geburt und Wochenbett ausreichend getroffen wurden. Denn mit der Sicherheit in sich, dass für alles rundherum gesorgt ist, ist es leichter, seiner Geburt mutig & zuversichtlich zu begegnen.

Für die **Vorbereitung auf deine Geburt**, gehe die folgenden Fragen aufmerksam durch, hake ab, was du schon erledigt hast, nimm dir vor, was du davon noch erledigen möchtest und schreibe dir auf, bis wann du dich der offenen Punkte annehmen wirst.

- Ich nehme alle Mutter-Kind-Pass Untersuchungen wahr
- Ich bewege mich regelmäßig (an der frischen Luft)
- Ich achte bewusst darauf, dass mein Körper bis zum Geburtstermin beweglich bleibt
- Ich ernähre mich gesund und ausgewogen
- Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel ein, wenn ich das als notwendig erachte
- Ich trainiere meinen Atem & habe ausgewählte Atemübungen mit meinem Partner geteilt
- Ich besuche geburtsvorbereitende Kurse (Yoga, Akupunktur,...), wenn ich das möchte
- Ich bin über den Geburtsverlauf informiert und weiß was auf mich zukommt
- Ich wähle einen Geburtsort, an dem wir uns sicher fühlen
- Ich packe eine Tasche, mit allem, was wir bei der Geburt brauchen werden
- Ich teile meine Vorstellungen bezüglich unserer Geburt mit meinem Partner
- Ich teile meine Vorstellungen mit dem Geburtsteam bzw. erstelle einen Geburtsplan
- Wir organisieren ggf. eine Kinderbetreuung für Geschwisterkinder mit Rufbereitschaft

Für die **Vorbereitung auf dein Wochenbett**, überlege dir, welche der folgenden Punkte du besser noch in der Schwangerschaft planen möchtest und hake ab, welche du bereits erledigt hast.

- Der Partner, eine Doula oder eine vertraute Person sind die ersten Wochen nach der Geburt anwesend und unterstützen Mutter und Kind mit allem Notwendigen
- Wir haben ggf. eine zeitweise Kinderbetreuung für Geschwisterkinder organisiert
- Es ist geklärt, wer in den Wochen nach der Geburt die Rolle der Haushaltshilfe übernimmt
- Es ist geklärt, wer in den Wochen nach der Geburt für gutes Essen sorgt
- Babysachen und -zubehör für die ersten 8 Wochen sind zurechtgelegt
- Eine Nachbetreuungshebamme kommt in den ersten Tagen nach der Geburt vorbei
- Ich spreche mit ihr auch über Rückbildung und fange im Wochenbett mit den Übungen an
- Ich habe eine Adressliste erstellt (und/oder eine WhatsApp-Gruppe, SMS/Email-Liste), um nach der Geburt die frohe Botschaft ohne viel Aufwand verkünden zu können.
- Ein „Tut gut Package“ fürs Duschen ist vorbereitet

Und konntes du viele Punkte abhaken? Hervorragend! Erscheint dir die Vorbereitung einfach? Noch besser! Geburtsvorbereitung darf leicht fallen! Wir brauchen keinen Dokortitel, um gut vorbereitet und zuversichtlich unserer Geburt begegnen zu können. Wir brauchen nur ein bisschen Plan & Überblick und ganz viel Mut!