



rund um die Geburt, Susanne Michel, Hebamme/Yogalehrerin
www.hebamme-biel.ch

Schwangerschaftsyoga / Geburtsvorbereitung / Rückbildung mit Pilates

Wann der Hebamme/ ins Spital telefonieren?

- Wehen: *Erstgebärende:* Wehen während gut einer Stunde regelmässig alle fünf Minuten
- Mehrggebärende:* Wehen während einer Stunde alle fünf bis sieben Minuten
- Bei Fruchtwasserabgang (Blasensprung)
- Bei Blutungen
- Bei Unsicherheiten

Packliste für die Geburt

- Altes langes T-Shirt als Alternative zum Spitalnachthemd
- Eventuell Leggins
- Warme Socken, bequeme Schuhe
- Lippenpflegestift
- Traubenzucker, eventuell Kräfteriegel
- Eventuell Musik (CD)
- Fotoapparat

Tipp: Machen Sie noch ein letztes Schwangerschaftsbild, bevor es endgültig los geht!