

# Nach der Geburt

## Rückbildungsgymnastik

Im Rückbildungsgymnastikkurs lernen Sie Übungen zur Stärkung der in der Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Muskulatur.

Besondere Beachtung findet dabei der Beckenboden. Kräftigung von Bauch und Rücken führt zu einer stabilen Körpermitte. Schulter- und Nackenverspannungen werden gelöst.

Da die Babys mitgebracht werden können, beziehen wir sie bei vielen Übungen mit ein und lernen Bewegungsabläufe mit dem Kind. Auch Entspannung durch Lieder oder Geschichten für Mutter und Kind gehören dazu.

Alle Informationen finden sie auch unter:

## Wochenbettbetreuung

Nach der Geburt werden Mutter und Kind zu Hause betreut. Gleich, ob Sie ein paar Tage im Krankenhaus geblieben sind oder ambulant entbunden haben.

Beobachtet werden die natürlichen Heilungsvorgänge bei der Mutter und die erste Entwicklung des Neugeborenen.

Die Hausbesuche finden nach Ihren Bedürfnissen statt.

[www.birgit-heidkamp.de](http://www.birgit-heidkamp.de)



**Birgit Heidkamp**  
Hebamme

Heppenheimer Str. 20  
64653 Lorsch  
Tel. 06251-59777

E-Mail: [info@birgit-heidkamp.de](mailto:info@birgit-heidkamp.de)  
[www.birgit-heidkamp.de](http://www.birgit-heidkamp.de)



## Stillberatung

Während der gesamten Stillzeit, bis das Baby endgültig nicht mehr an der Brust trinkt, ergeben sich immer wieder Fragen. Hierfür stehe ich Ihnen gerne beratend zur Seite.

Diese Beratung kann telefonisch, aber auch bei einem Hausbesuch statt finden.



## Vor der Geburt

### Schwangerenvorsorge, Beratung und Hilfeleistung

Im Mutterpass werden eine ganze Menge Routine-Untersuchungen eingetragen. Diese können wir bequem bei Ihnen zu Hause durchführen. Dabei ist dann auch ausreichend Zeit für ein Gespräch.

Zu Themen wie z.B. Ernährung, Sport oder allgemeine Lebensführung berate ich Sie gerne telefonisch oder persönlich.

Sollten bei Ihnen Beschwerden während der Schwangerschaft auftreten, vereinbaren wir einen Termin. Wir versuchen dann gemeinsam die Ursache zu finden und z.B. mit Hilfe der komplementären Medizin zu beseitigen.



**Zur Terminvereinbarung erreichen Sie mich telefonisch unter 06251-59777.**

### Geburtsvorbereitung

Der Kurs im letzten Drittel der Schwangerschaft vermittelt vor allem das Geschehen rund um die Geburt:

- » Geburtsbeginn
- » Geburtsphasen
- » Unterstützung durch den Partner
- » Wochenbett
- » Stillen

Körperübungen fördern Beweglichkeit, Atemtechniken und Entspannungsübungen lösen Verspannungen.



### Komplementäre Medizin

Beschwerden im Sinne von Regulationsstörungen, die keine echte Krankheit darstellen, können mit Hilfe alternativer Methoden oft gelindert werden oder ganz verschwinden.

#### Akupunktur

Dünne Akupunkturnadeln stimulieren an bestimmten Punkten körpereigene Abläufe und beeinflussen diese positiv, z.B. bei Rückenbeschwerden, Karpaltunnelsyndrom, Übelkeit uvm.

Vorbereitend ab ca. der 36. SSW genutzt wird der Muttermund und die eigene Wehentätigkeit in eine gute Startposition für die Geburt versetzt. Moxa bei Beckenendlage unterstützt die Drehung des Kindes.

#### Homöopathie

Ein homöopathisches Arzneimittel regt die Selbstheilungskräfte an. Dazu wird im akuten Fall eine kurze Anamnese erhoben, die über Besonderheiten von Symptomen zum ausgewählten Mittel führt.

#### Körperarbeit mit craniosacralem Ansatz

Durch Veränderungen im craniosacralen Rhythmus können Blockaden entstehen, die mit feinen manuellen Impulsen zur Lösung geführt werden.