



MamaZeit



KöniginnenZeit

Nutze die ersten Wochen, um dich auszuruhen, wenigen, wohl dosierten Besuch zu empfangen und die Signale deines Babys kennenzulernen.

Hebammenweisheit



Mütterpflegerin & Mamahilfe
Mutter & Arzthelferin

97422 Schweinfurt
Telefon: 0172-6564203

- Die **Abrechnung** mit mir erfolgt individuell als Privatleistung oder über einen Kostenträger wie Krankenkasse u.a.
- Während **Schwangerschaft, Wochenbett, Krankheit** oder in Krisen hast du in vielen Fällen **Anspruch auf eine Mütterpflegerin** (Haushaltshilfe)
- Ich berate und unterstütze dich beim Antrag.
- Vereinbare gerne einen Termin für ein unverbindliches Erstgespräch.

Kein überflüssiger Luxus: ein **Geschenkgutschein Mütterpflege**

Der kleine Luxus:
**eine Wohlfühlmassage
in Schwangerschaft oder Wochenbett**

Mütterpflege & Mamahilfe

Schweinfurt und Umgebung



Sabine Guhr



☎ 0172 - 6564203
✉ guhr.sabine@gmx.de

Behütetes Wochenbett

Das Wochenbett

In diesen ersten 40 Tagen nach der Geburt wird nicht nur ein Kind, auch eine Frau wird als Mutter neu geboren.

Du als Mutter bist Herrin deiner Zeit

Alles darf sein – Gefühle, Ruhe, Loslassen – eine besondere Zeit, in der ihr euch als Familie kennenlernt und verbindet.

Es heißt, um ein Kind ins Leben zu begleiten, braucht es ein ganzes Dorf.

Gerne begleite ich dich in dieser herausfordernden Zeit mit Fürsorge und Aufmerksamkeit als Teil 'deines Dorfes'.



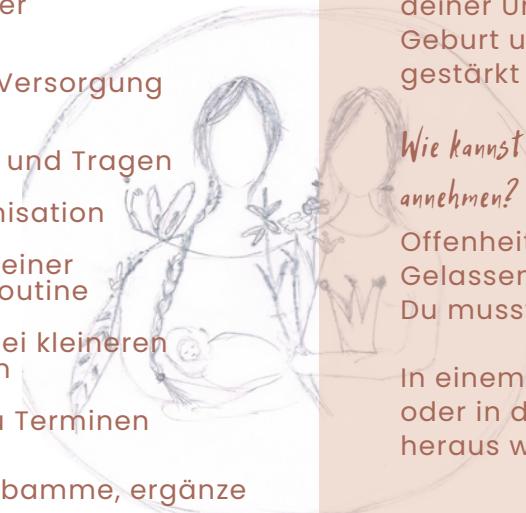
Mütterpflegerin

Ich schenke Dir ...

- Zeit für Ruhephasen und Freiräume
- ein offenes Ohr für wertfreie und entlastende Gespräche
- Zeit, dein Mama-Sein zu leben
- eine gepflegte Wohlfühlatmosphäre
- Wohlfühlmassagen

Ich unterstütze Dich ...

- mit nährenden, frisch gekochten Mahlzeiten (vegetarisch, u.a.)
- bei der Betreuung der Geschwisterkinder
- bei der achtsamen Versorgung deines Babys
- beim Stillen, Füttern und Tragen
- bei der Alltagsorganisation
- bei der Entwicklung einer gelassenen Alltagsroutine
- als helfende Hand bei kleineren Haushaltstätigkeiten
- und begleite dich zu Terminen
- Ich ersetze keine Hebamme, ergänze diese aber sinnvoll und arbeite gerne mit deiner Hebamme zusammen.



Plane Dein Wochenbett

Mein Herzensprojekt – Du als Mutter eingebettet in eine Gemeinschaft

Dein eigenes Dorf organisieren

Schon im letzten Drittel deiner Schwangerschaft kannst du dich intensiv mit der Zeit nach der Geburt auseinandersetzen, dein Wochenbett vorbereiten, dein Nest und deinen Lieblingsplatz bauen und ein Netzwerk an Unterstützern finden.

Was nährt Dich

und wie können Menschen aus deiner Umgebung Dich nach der Geburt unterstützen damit Du gestärkt durch diese Zeit kommst?

Wie kannst du um Hilfe bitten und diese annehmen?

Offenheit und Vorbereitung schaffen Gelassenheit und Gemeinschaft. Du musst es nicht alleine 'schaffen.'

In einem persönlichen Gespräch oder in der Gruppe finden wir heraus was du brauchst und planen.