

Erste Hilfe – Diagnose Fehlgeburt

1. Nehm dir Zeit

Trauer brauch Zeit und die darfst du dir nehmen. Nach der Diagnose bleibt dir genügend Zeit im alle weiteren Schritte nach deinem Gefühl zu beurteilen.

Hinweis: Du darfst nach einer Krankschreibung bei deinem Gynäkologen fragen. Nimm dir die Zeit, so wie du sie brauchst!

2. Hol dir Hilfe & Informationen

Oftmals wird vermittelt, dass die Ausschabung der einzige Weg wäre, um eine Schwangerschaft zu beenden. Doch du hast sehr viel mehr natürliche Optionen:

- Der natürliche Abgang
- Natürliche Einleitung durch Akupunktur, Tees, Urtinkturen o.ä.
- Medikamentöse Einleitung

Gerne darfst du mich dafür kontaktieren.

3. Recht auf eine Hebamme

Jede Schwangere hat das Recht auf Unterstützung. Frag deine Hebamme in der Hilfe, solltest du noch keine Hebamme haben, helfe ich dir gerne eine zu finden oder begleite dich mental.

4. Nimm Abschied

Du hast das Recht auf dein Kind, egal wann es die Reise zum Himmel angetreten hat. Eine Information die vielen Müttern fehlt. Auch Kinder unter 500gr oder der 23 SW dürfen begraben werden und du hast ein Recht auf dein Kind. Auch ein Eintrag ins Stammbuch ist möglich.

Ein bewusster Abschied bewirkt für die Seele und den Körper etwas Positives. Auch für deine Folgeschwangerschaft ist es heilsam vorher einen positiven Abschluss mit der Diagnose und dem Verlust zu finden.

5. Finde Vertrauen und Mut

Der Verlust eines Kindes ist einer der schmerzvollsten Erfahrungen, die wir erleben müssen. Danach verbleibt oft die Angst oder ein Trauma, welches sich auf eine gewünschte Folgeschwangerschaft übertragen können. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um diese Ängste zu heilen und wieder in das Vertrauen zu finden.

Affirmationen

Meditationen

Rituale

Sternenkinderkreise

Begleitung durch eine Doula

Sternenkindervereine

Gerne schau dafür auch mal bei meinen Doulaboxen vorbei, dort habe ich einige liebevolle Tools für dich zusammengestellt.

6. Rückbildung für Sternenkindmütter

Auch eine kleine Geburt, ist eine Geburt. Der Körper hat auch hier eine Wunde die Heilen muss, sowohl körperlich, als auch seelisch. Ich möchte dir daher anHerz legen eine Rückbildung zu machen, sei es Online bei dir daheim oder vor Ort. Das bewusste Körpergefühl hilft dir und deinen Körper emotionen besser fließen zu lassen.

Den vor allem Emotionen wie Trauer und Schmerz stauen sich vor allem im Becken, dem weiblichen Schoss an.

Ich helfe dir gern Unterstützung zu finden. .

*deine Doula
Angelina*