



## „Es war eine schwere Geburt...“ Geburtsnachsorgegespräch nach belastenden Geburten

Die Geburt eines Kindes gehört wohl zu den bedeutendsten Ereignissen im Leben einer Frau. Je nachdem wie die Geburt verläuft bzw. wie sie erlebt wird, kann dies auch ein belastendes Ereignis darstellen, welches sich negativ auf das Wohlbefinden der Mutter auswirkt.

Frauen die eine belastende Geburt (zb. Kaiserschnitt, Saugglocke, Dammschnitt, Frühgeburt, Fehlgeburt und aus vielen anderen Gründen) hatten zeigen ein erhöhtes Risiko für Stressbelastung ( Babyblues, Postpartale Depression etc).

Um dieses belastende Erlebnis gut zu verarbeiten, dadurch wieder mehr Lebensqualität zu erhalten, kann ein Nachsorgegespräch (nach dem Gesprächsansatz des TIR, Trauma Induced Reduction) helfen.

Vorteile:

Die Mutter-Kind-Bindung kann durch die Entlastung von belastenden Gefühlen und Gedanken entspannter werden und sich intensivieren.

Mehr Widerstandskraft und Lebensqualität für den Familienalltag

Die Angst wieder schwanger zu werden oder die Ablehnung einer erneuten Schwangerschaft kann sich lösen.

Wo:

Gemeinschaftspraxis, Auhofstr. 186ab/8, 1130 Wien  
(vis à vis vom St.Josefshospital)  
und Praxis Dr.Minar, Rosenhügelstr.209, 1230 Wien

Dauer:

Die Dauer eines Geburtsnachsorgegespräches ist individuell verschieden. Wichtig ist es, keinen Zeitdruck zu haben. Man sollte auf jeden Fall 2 bis 4 Stunden dafür einplanen. Es ist in der Regel nur ein Gespräch zur Aufarbeitung notwendig (bei Bedarf kann jedoch ein weiteres Gespräch vereinbart werden).

Babys bis ca.12 Wochen können nach Vereinbarung (und wenn eine Betreuung zwischenzeitlich durch Papa, Oma etc. nicht möglich ist) zum Gespräch mitgebracht werden.

Kosten: 180,- (soziale Preisstaffelung ist möglich – bitte anfragen)

Wer: Carina Minar-Holzapfel



Mutter 2er Kinder, Pädagogin, Safe®-Mentorin, Geburtstrauma-  
Fachbegleiterin i.A.u.S, Krisenbegleiterin Baby, Kleinkind und Familie  
i.A.u.S