



SCHWANGER FIT

LINKS UND ADRESSEN

Der SchwangerFit Kurs ist mehr als Bewegung: Ganzheitliche Vorbereitung

Vielleicht startest Du im SchwangerFit-Kurs mit dem Wunsch, sich mehr zu bewegen.

Bewegung ist ein Teil dessen, was dich in dieser besonderen Zeit unterstützt. Du wirst jedoch feststellen, dass dieser Kurs dir ein bisschen mehr gibt.

Dein Körper arbeitet in der Schwangerschaft, während der Geburt (und auch danach) immer im Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Entspannung.

Genau deshalb greifen wir diese Themen im SchwangerFit-Kurs immer wieder auf – damit du ein erstes Gefühl dafür entwickeln kannst, was dir guttut und dich stärkt. Ich streife diese in diesem Kurs.

Wenn du dir für deine Geburt mehr Sicherheit, Ruhe und Vertrauen wünschst, lohnt es sich, diese Bereiche gezielt zu vertiefen.

deine Frauke



Mein Dankeschön für dich

Nach dem Kurs ist vor einem Kurs.

Ich möchte dir gern einen Rückbildungskurs bei **RUND8FIT** ans Herz legen. Mit dem Code **DoulAqua** bekommst du 10% Rabatt auf den Rückbildungskurs (oder auch auf jeden anderen Kurs deiner Wahl.)
<https://rund8fit.ch/reft/33/>



MEHR DAZU ...

...bekommst du im Aqua Relax GeburtsVORFreude- & Geburtsvorbereitungskurs.

Er ist nicht nur für eine Geburt im Wasser sondern für DEINE Geburt- wo auch immer.

ein paar Ideen

Ein paar Ideen aus den Kursen - von mir für dich und auch von anderen Frauen für dich.
Zur Unterstützung und gemeinsamen Diskussion zuhause

PLAYLIST

Stell dir deine Playlist zusammen.
Entspannende Titel und auch aktive Titel.
Tanze, wenn du magst, bewege dich oder entspanne dich. Erstelle dir mehrere Listen, die dich unterschiedlich unterstützen.

LOCKERER KIEFER

Mööööhhhhh - gucken wie gelangweilte Schafe.
Lockerer Kiefer und weiche Lippen bitte
Beckenboden und Muttermund hängen damit zusammen.

AMBIENTE

Nimm mit, was du brauchst. Deine
Lieblingsdecke zum Einkuscheln, die Licherkette
mit Blumen (oder ohne), Flamemnlose Kerzen,
die Diffusor, einen Strohhalm, einen Fächer.
Ladekabel für die Telefone und die Musikbox.

KEINE FRAGEN

Erkläre deiner:m Geburtspartner:in, sie soll
Ja/Nein Fragen stellen. Möchtest du Tee? (Ja)
Möchtest du Wasser? (Nein) Jede Antwort, die
du überlegen musst, reisst dich aus der
Entspannung.

WARMER FÜSSE

Nimm Socken mit. Warme Füße begünstigen
die Geburt. Kalte Füße bremsen aus.

DUFT

Suche einen Duft, der dich entspannt. Du kannst
ihn als Duftanker verwenden. Denke auch an
einen Duft, der dich aktiviert.

GEBURTSPLAN

Habt ihr einen Geburtsplan?
Das Personal (Hebammen und Ärzte sind oft
mehr als bereit euch dabei zu unterstützen, Eure
Wunschgeburt zu kreieren. Vereinbart einen
Termin um alle wichtigen Fragen durchzugehen.
Ich empfehle, dass der Geburtsplan nicht mehr
als 1 Seite beinhaltet und eine
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte ist.

Die **Tupperdose** für die Plazenta inkl. Eispacks.
... wenn du sie nach Hause nehmen willst.

noch mehr Ideen.

Ernährung ab Woche 36:

Prof. Frank Louwen sagt,
verzichte in Woche 36 auf
Süssigkeiten und Weissmehl. Weil
es passiert dann das. (QR Code
zu einem tollen Interview)



**** Essen im Wochenbett:** Bestell
bei every Foods doch deine Kiste.
Super feine TK Ware.
Nutze den Link via QR und
erhalte für die erste Bestellung
20% und die 2. und 3. Bestellung
15 % Rabatt



**** Pflege:** Bitte schau dir mal die
Seite von **BOEP** an.
Pflegeprodukte für Babies frei
von synthetischen Düften,
Mineralölen oder Paraben sein.
Empfehlung: TOP
Rabattcode mit **HA-doulaqua15**



Rezept für Energie- bzw. Stillkugeln

super in der Stillzeit ... denn dann
vergisst du manchmal selbst zu
essen.



**** Kompressionsstrümpfe von
Flow Fit:** Schon früh in der
Schwangerschaft lohnt es sich,
leichte bis mittelstarke
Kompressionsstrümpfe zu tragen.
Rabattcode für 10%:
FRAUKESUPERSAXO



ONLINEWORKSHOP BABYWEINEN - BEI MIR
<https://www.frauke-supersaxo.ch/dunstan1/>

** nutzt du den Link oder Gutschein, bekomme ich
eine kleine Provision. Ich bin aber echt überzeugt
von den Produkten. Die sind echt gut.

MEHR ADRESSEN & LINKS

Ich habe eine kleine Liste für dich mit Adressen und Links für deine Schwangerschaft und die Wochenbettzeit.

Stillvorbereitungskurs

Wenn du gern stillen möchtest, lohnt sich evtl. der Stillvorbereitungskurs.

Frag deine Hebamme danach oder auch die La Leche Liga kann ein guter Tip sein.

Die Praxis meiner lieben Hebammenfreundin Barbara in Deutschland hat im letzten Jahr einen **Online-Stillvorbereitungskurs** kreiert.

Ich unterstütze sie gern und empfehle dir diesen Kurs (Herzensempfehlung aus Überzeugung) (www.hebamme-doula.de)



Babykleider mieten

Die erste in der Schweiz war die Anne mit dem MINILOOP (www.miniloop.ch)

Und dann kam die **NUNU BOX** (www.nunubox.ch) Mit dem Code **DOULAQUA** bekommst du bei der Nunubox einen Rabatt.

Postpartale Depression (Periparto)

www.postpartale-depression.ch (inkl. Selbsttest). Dein:e Partner:in kann ebenfalls daran erkranken.

Buchempfehlungen (fast alle auf meinen HP)

Das andere Babybuch - Der Elternkompass - Euer Alltag ist Ihre Kindheit (alle Nicola Schmidt) Bindung ohne Burnout - Schlaf gut Baby - Babybauchzeit - Das Geburtsbuch (alle Nora Imlau) Das Schlafbuch für die ganze Familie - Susanne Mierau. - Die Hebammensprechstunde (Stadelmann) - Babyjahre (Remo Largo)



Die Wochenbettfeen

bieten grossartige Unterstützung nach der Geburt. www.wochenbettfeen.ch
Lass dir Gutscheine schenken.



Wissenswertes aus dem **artgerecht** Projekt

Ich bin seit Jahren Botschafterin und Elterncoachin nach der Artgerecht Methode und möchte dir gern die Downloads (z.T. kostenlos) und die Videokurse empfehlen.



Muttermilchschmuck (www.mamamilch.ch)

3D Babybauchskulpur (www.bellysisters.ch)

Alpmed.ch/muttermilch-globuli/index.html

Mama Bear Athletic (Schwangerschaft & Rückbildung)

Super Rückbildung vor Ort in Bern - POWER - kein Kuschelprogramm. Absolute Herzensempfehlung. Ich durfte bei den beiden Frauen selbst schon Fortbildungen geniessen.
<https://www.mamabearathletic.ch/angebot>



WIR BENÖTIGEN NUR WENIGE DINGE,

um auf der Welt zurecht zu kommen, dafür aber umso mehr Menschen

Zum Beispiel:

- Hebamme
- Doula / Wochenbettdoula
- Stillberaterin
- Trageberaterin
- Windelfrei-Beraterin
- artgerecht-Coach
- Mütterpflegerin
- Besuch, der Essen mitbringt, anpackt, aufräumt und nicht nur das Baby hält (Ob Profi, Freundin oder Verwandter ist egal. Hauptsache, die Familie bekommt Zeit sich kennenzulernen)
- Jemand, der die Mutter umsorgt und laut sagt, wie wunderbar das Baby ist und wie toll sie alles machen. Und den/die Partner:in nicht vergisst.
- Eine:n "Bestie", der angerufen werden kann, wenn es mal kritisch wird.

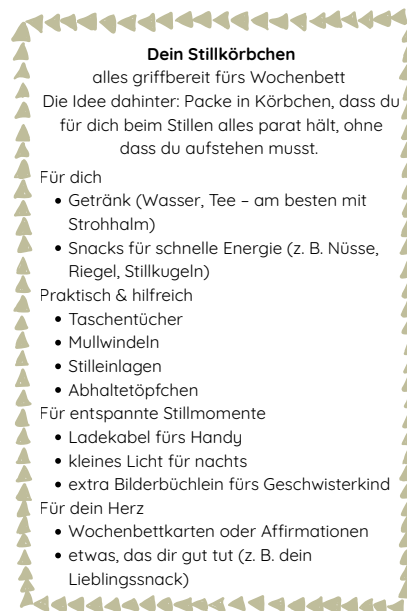


Dinge für das Kindlein

- 4-6 Lang oder Kurzarmbodyes, Grösse 56 oder 62, möglichst Wolle/Seide oder Baumwolle. (Am besten Wickelbodyes, denn viele Babys mögen nicht, wenn man ihnen etwas über den Kopf zieht)
- 4-6 Langarmshirts (am besten Flügelhemdchen oder Wickelshirts)
- 3 Strampler ohne Füsse in Grösse 56/62 (Wer Windelfrei unterwegs sein möchte, auf Knöpfe im Schritt achten)
- 3 Söckchen (Wolle)
- 2 Babymützchen (Wolle/Seide oder Baumwolle, je nach Jahreszeit)
- 1 Jäckchen
- im Winter Fellschühchen oder so
- Babydeckchen (kein Duvet fürs Babybettchen)
- Strampelsäckchen/Schlafsack (Wichtig, die Leitlinie zur Präventions z. SIDS rät von engem Pucken ab)

Dinge für die Mama

- 2-3 Still-BHs
- Stilleinlagen (waschbare Alternativen prüfen)
- evtl. eine Auffangschale f. Muttermilch
- Periodenunterwäsche z.B. von ALMO, die kann nämlich in den Tumbler)
- Still- und Frauentee
- "Stillkörbchen"
- Brustwarzensalbe (evtl. vom Spital mitnehmen)
- Vaginaldusche (evtl. vom Spital mitnehmen)
- Rückbildungsmotivations



Tools:

- 6-9 Mullwindeln als Spucktücher und Lagerungstücher
- Fieberthermometer
- Badethermometer
- Autoschale, unfallfrei - passend für dein Auto - es gibt Fachgeschäfte, die dazu sauber und Herstellerfrei beraten (Zwergperten z.B.)
- Tasche für Unterwegs - Wickeltasche
- evtl. Körner- oder Kirschkernkissen
- nett aber nicht super notwendig: Heizstrahler für den Wickelplatz (evtl. leihen)
- kl. Thermoflasche fürs Wickeln am Wickelplatz

URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright Frauke Supersaxo 2025 Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Frauke Supersaxo. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen. Wer gegen das Urheberrecht verstößt z.B. durch unerlaubtes Kopieren von Bildern oder Texten, macht sich strafbar, wird kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten.

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

