



## Was ist Prenatal Bonding?

Bonding ist uns heute ein geläufiger Begriff. Wir denken dabei an die Bindung, die nach der Geburt des Babys durch Hautkontakt, Kuscheln, Stillen und das Wochenbett entsteht.

Bereits vor der Geburt erlebt dein Baby jeden Tag mit dir und ist bereit, von dir kontaktiert und durch euer gemeinsames Leben geführt zu werden.

Eure tiefe Verbindung ermöglicht euch schon jetzt ein Einander Kennenlernen und eine Vorbereitung deines Babys auf die Geburt und **eure** Welt, die es erwartet.



## Für wen?

Das Angebot richtet sich grundsätzlich an **alle** Schwangeren ab der 10. SSW.

Ein Mal in der Woche kannst du ihm geschützten Raum in der Praxis in der Tiefenentspannung ganz bewusst in den Austausch mit deinem Baby gehen

# Prenatal Bonding

Mutter-Kind-Bindungsanalyse nach Raffai

„Mit deiner Liebe wächst meine Seele“\*

\*Buchtitel: Christa Balkenhol, Einklang Verlag



**Wenn du einen Termin vereinbaren oder unverbindlich weitere Infos erhalten möchtest, kontaktiere mich gerne unter [jana@kokobelly-mainz.de](mailto:jana@kokobelly-mainz.de) oder 0176/ 34517859**

Insbesondere, wenn Du

- ❖ dich belastet oder gestresst fühlst
- ❖ Ängste im Bezug auf die Schwangerschaft oder Geburt hast
- ❖ eine Kinderwunschbehandlung hinter ODER VOR dir hast
- ❖ unverarbeitete Erlebnisse mit Dir trägst oder alte Wunden heilen möchtest
- ❖ Schwierigkeiten hast, eine Verbindung zu deinem Baby aufzubauen
- ❖ deine Welt für dich mal ordnen musst
- ❖ einfach nur Entschleunigung suchst

kann dir Prenatal Bonding helfen

- ❖ die Ursache deiner Ängste zu erkennen, abzubauen und deine Ressourcen zu nutzen
- ❖ mit Stress umzugehen und dein Baby davor zu schützen
- ❖ Vergangenes einzuordnen und zu verarbeiten
- ❖ Deine Schwangerschaft und dein Baby intensiver wahrzunehmen und euer **beider Selbstbewusstsein** zu stärken

## Worauf gründet sich die Methode?

Die Bindungsanalyse beruht auf der Grundlagenforschung der ungarischen Psychologen Raffai & Hidas, die mit der Begleitung von über 3200 Schwangeren einen bedeutenden Einfluss auf die physiologische Entwicklung von Schwangerschaft, Geburt, der psychischen Gesundheit im Wochenbett, Stillserfolg und der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes verzeichnen konnten. Dieser Erfolg ist bis heute in Studien belegt.