

1. Q&A Fragensammlung zu OTRANG

1. Mythos Koffee beim Stillen. Hat Koffein einen negativen Einfluss auf das Baby während dem Stillen, bzw. sollte man auf Kaffee in der Stillzeit verzichten?

Eine sehr gute Frage, die immer wieder gestellt wird!

Es gibt viele Studien zum Thema Koffein während der Stillzeit, aber es gibt keinen klaren Konsens darüber, ob Koffein während des Stillens negative Auswirkungen auf das Baby hat oder nicht.

Einige Studien haben gezeigt, dass moderate Mengen an Koffein in der Regel unbedenklich sind und keine negativen Auswirkungen auf das Baby haben, während andere Studien darauf hindeuten, dass eine höhere Koffeinaufnahme das Risiko von Schlafstörungen und Unruhe beim Baby erhöhen kann.

Eine Studie, die im Journal of Human Lactation veröffentlicht wurde, ergab, dass eine moderate Koffeinaufnahme während der Stillzeit (bis zu 300 mg pro Tag) in der Regel keine negativen Auswirkungen auf das Baby hat. Eine andere Studie, die im Journal of Pediatrics veröffentlicht wurde, kam zu dem Schluss, dass eine höhere Koffeinaufnahme (mehr als 500 mg pro Tag) mit einem erhöhten Risiko von Schlafstörungen bei Säuglingen verbunden sein kann.

Die meisten Experten stimmen jedoch darin überein, dass moderate Mengen an Koffein in der Regel unbedenklich sind und keine negativen Auswirkungen auf das Baby haben.

Laut der American Academy of Pediatrics (AAP) können Mütter, die stillen, bis zu 300 mg Koffein pro Tag konsumieren, was etwa der Menge in 2-3 Tassen Kaffee entspricht, ohne dass negative Auswirkungen auf das Baby zu erwarten sind. Dabei stützt man sich eben auf die oben genannte Studie vom Journal of Human Lactation.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Empfindlichkeit gegenüber Koffein bei Säuglingen und Neugeborenen individuell unterschiedlich sein kann, und einige Babys empfindlicher auf Koffein reagieren können als andere.

Zu viel Koffein kann bei Säuglingen und Neugeborenen zu Unruhe, Schlafstörungen und vermehrtem Weinen führen. Es ist daher ratsam, die Koffeinaufnahme zu begrenzen und die Reaktion des Babys auf Koffein zu beobachten. Wenn das Baby empfindlich auf Koffein reagiert, kann es ratsam sein, den Koffeinkonsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.

Und dann ist es noch wichtig zu wissen, dass Koffein eine Halbwertszeit von etwa 5 Stunden hat, was bedeutet, dass es etwa 5 Stunden dauert, bis die Hälfte des Koffeins aus dem Körper ausgeschieden ist. Daher kann es bei übermäßigem Konsum zu einer Akkumulation von Koffein im Körper kommen, was zu unerwünschten Auswirkungen führen kann.

Und dann sollte man bedenken, dass Koffein nicht nur in Kaffee, sondern auch in anderen Lebensmitteln und Getränken wie Tee, Schokolade und einigen Softdrinks enthalten ist. Wenn Sie stillen und Koffein konsumieren möchten, sollten Sie die Koffeinmenge in allen Lebensmitteln und Getränken, die Sie zu sich nehmen, berücksichtigen.

2. Bitte um mehr Infos zum Erarbeiten der USPs. Z.B. Fragen, etc.

Super, eine Frage zur Erstellung des Angebotes!

Also, zunächst mal noch zur Erinnerung. Der USP ist dein Alleinstellungsmerkmal. Übersetzt heißt USP - Unique selling proposition oder unique selling point.

Um seinen eigenen USP besser herausarbeiten zu können, kann man sich z. B. diese Fragen beantworten. Damit schafft man es sich einen besseren Überblick über die einzigartigen Merkmale seines Angebots verschaffen und besser verstehen, wie man diese in der Kommunikation und im Marketing hervorheben kann.

- Was unterscheidet mein Produkt oder meine Dienstleistung von anderen auf dem Markt?
- Welches spezielle Problem kann mein Produkt oder meine Dienstleistung lösen?
- Für welche Zielgruppe ist mein Produkt oder meine Dienstleistung besonders relevant?
- Welche speziellen Fähigkeiten oder Kenntnisse bringe ich mit, die mir einen Vorteil gegenüber anderen Anbietern verschaffen?
- Was sind die wichtigsten Merkmale meines Produkts oder meiner Dienstleistung und wie sind diese besonders herausragend?
- Wie kann ich den Mehrwert, den mein Produkt oder meine Dienstleistung bietet, am besten kommunizieren?
- Wie kann ich sicherstellen, dass meine Zielgruppe den Wert meines Produkts oder meiner Dienstleistung versteht und schätzt?

3. Wie kann ich verhindern, dass Kunden, die ich zu Kooperationspartnern schicke, dann dort bleiben und nicht mehr zu mir zurückkommen?

Auch eine super Frage für dich ich zunächst ein bisschen ausholen möchte und zwar in Richtung deiner eigenen inneren Einstellung. Wenn du erfolgreich mit Kooperationspartnern arbeiten möchtest, sollte dein Mindset auf Zusammenarbeit und Win-Win-Win ausgerichtet sein. Es soll der Nutzen für den Kunden, für den Kooperationspartner und für dich klar sein.

Hier sind einige wichtige Aspekte des Mindsets, die du beachten solltest:

- **Offenheit:** Sei offen für neue Ideen und Perspektiven deiner Kooperationspartner. Gehe davon aus, dass ihr beide und eure Kunden von dieser Zusammenarbeit profitieren können.
- **Vertrauen:** Vertrauen ist eine wichtige Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Vertraue darauf, dass deine Kooperationspartner ihre Arbeit gut machen und dass sie auch an deinem Erfolg interessiert sind.
- **Kollaboration:** Arbeite aktiv mit deinen Kooperationspartnern zusammen und teile dein Wissen und deine Ressourcen mit ihnen. Dadurch kann eine positive Dynamik entstehen, die beiden Seiten zugutekommt.
- **Langfristiges Denken:** Eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern erfordert oft ein langfristiges Denken. Plane langfristige Partnerschaften ein und investiere in die Beziehung, um das volle Potenzial der Zusammenarbeit auszuschöpfen.
- **Flexibilität:** Sei bereit, dich auf Veränderungen einzulassen und dich anzupassen. Kooperationspartnerschaften können sich im Laufe der Zeit verändern, und es ist wichtig, flexibel zu bleiben, um eine erfolgreiche Zusammenarbeit aufrechtzuerhalten.

Indem du diese Aspekte in dein Mindset integrierst, kannst du eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern aufbauen, die langfristig von Vorteil ist und beiden Seiten zugutekommt.

So, wenn du das für dich innerlich geklärt hast, dann kannst du dich mit deiner eigentlichen Frage beschäftigen, wie du es schaffst, dass die Kunden wieder zu dir zurückkommen und nicht beim Kooperationspartner bleiben.

Also, um sicherzustellen, dass Kunden, die du zu Kooperationspartnern schickst, wieder zu dir zurückkommen, solltest du z. B. eine oder mehrere dieser Strategien in Betracht ziehen:

- Stelle sicher, dass deine Kooperationspartner deine Marke und Produkte oder Dienstleistungen nicht direkt konkurrieren, sondern sie ergänzen. Sie sollten eine Art Anschlusskonzept darstellen, damit du sie an wen passenden weiterleiten kannst, wo deine Kompetenzen aus sind oder etwas Spezielleres gefragt ist.
- Schließe Vereinbarungen wie z. B. einen schriftlichen Kooperationsvertrag mit deinen Kooperationspartnern ab, der festlegt, dass Kunden, die von dir zu ihnen geschickt werden, immer noch zu dir zurückkehren können, um weitere Geschäfte zu tätigen. Oder, wenn du viele Menschen wo hinschickst, du aber weniger zurückbekommst, dass du dann auch eine Art Provision oder Abschlagszahlung für die Vermittlung vereinbarst.
- Biete Kunden Anreize, um zu dir zurückzukehren, wie zum Beispiel exklusive Angebote oder Rabatte für zukünftige Einkäufe.
- Halte den Kontakt zu Kunden aufrecht, auch nachdem sie von dir zu einem Kooperationspartner geschickt wurden. Das kannst du z.B. über Newsletter oder regelmäßige Social-Media-Beiträge tun.

Indem du diese Strategien anwendest, kannst du sicherstellen, dass Kunden, die du zu Kooperationspartnern schickst, immer noch zu dir zurückkehren und deine Geschäftsbeziehungen auf lange Sicht aufrechterhalten werden.

Und bedenke: Kunden, die zufrieden sind mit deiner Dienstleistung, deinem Produkt und auch mit dem was du ihnen empfiehlst, kommen gerne wieder retour und empfehlen dich wiederum auch weiter, sodass sich alles am Ende wieder ausgleicht, wenn du den Mehrwert und den Dienst, den du dem Kunden erweist im Fokus behältst.

4. Kann man das Passwort im Mitgliederbereich ändern?

So, das ist eine technische Frage, da hab ich mich bei Eric schlau gemacht für euch. Also, NEIN, das geht aus Sicherheitsgründen leider nicht. Wird von Digistore24 automatisch erstellt. Darauf haben wir keinen Zugriff. Wenn du ein anderes haben möchtest, kann man auf „Passwort vergessen“ gehen und dann bekommt man ein neues automatisiertes zugeschickt.

5. Wie läuft das jetzt genau mit dem Zertifikat am Ende? Gibt es Fristen bis wann wir das machen müssen und braucht ihr auch ausgearbeitete Materialien von uns?

Es gibt keine „Prüfung“ im eigentlichen Sinn.

Und NEIN, es gibt auch keine Deadlines, bis wann ihr was abgegeben haben müsst.

Um ein Teilnahmezertifikat zu erhalten müsst ihr am Ende des Kurses eine Online Multiple Choice Prüfung bestehen. Diese wird kein Problem für dich sein, wenn du alle Inhalte durchgemacht hast. Du kannst die Prüfung beliebig oft wiederholen und erhältst nach positivem Abschluss (über 80%) ein Zertifikat. Dieses kannst du dir downloaden und bei deiner beruflichen Standesvertretung als Fortbildung vorlegen. Wieviele Fortbildungspunkte dir angerechnet werden, entscheidet die jeweilige Standesvertretung. Die Fortbildung entspricht ca. 50 Fortbildungseinheiten.

Wir werden dazu noch extra einen Menüpunkt im Mitgliederbereich erstellen, wo ihr all diese Detailinfos und auch alles Aufgabe, die für da Zertifikat notwendig sind, abrufen könnt.

6. Wie lange bleibt die begleitende Facebookgruppe zugänglich?

Zugänglich bleibt sie für immer (solange es halt Facebook gibt ;-). Bis ca. Ende Juni wird sie noch von uns gehostet und der Support steht euch dort bereit. Danach wird sie auf „pausiert“ umgestellt. Das bedeutet ihr habt weiterhin Zugriff auf alle Inhalte die dort entstanden sind, gepostet wurden etc. Aber es ist nicht mehr möglich zu posten und es wird dort auch keinen Support mehr geben. Ihr werdet dann in die Alumni Gruppe übergeführt, wo ihr euch selber noch gegenseitig Support geben könnt, einen Businessbuddy finden oder euch zu euren Themen habt, austauschen.

7. Gibt es eine Möglichkeit die Trainingsplattform, die beim Webinar als Bonus präsentiert wurde, günstiger zu testen oder auch später in sein eigenes Angebot als Onlinetool zu integrieren oder weiterzuvermitteln?

JA, das gibt's! Wir haben da auch schon was für euch vorbereitet! Einige nutzen das ja auch schon ganz wunderbar für sich selber zur Inspiration für ihre Trainings. In der Trainingsplattform sind ja über 170 Videos zum Thema Training in der Schwangerschaft und unmittelbar und weit nach der Geburt zusammengestellt.

Alles schön sortiert nach Kategorien (schwanger, Rektusdiastase, Beckenboden, Wochenbett, Training mit Baby in der Trage,... etc.) in machbarer Länge (15-20min) und das Coole für euch ist nicht nur, dass ihr es für euch selber zum Trainieren und als Inspo nutzen könnt, sondern sogar damit GELD verdienen könnt, nämlich als sogenannter AFFILIATEPARTNER. Sprich, du kannst Geld verdienen ohne ein eigenes Produkt zu haben. Wenn du also noch ganz am Anfang deiner Karriere als Sport- und Birthprofessionell stehst oder auch wenn du selber kein eigenes Onlineprodukt kreieren magst, aber deine Kunden immer wieder nach einer Empfehlung für so etwas fragen, dann ist das genau dein Ding! Wir stellen dir sogar die Möglichkeit zur Verfügung professionelle Drucksorten mit deinem eigenen Rabattcode für dich zu bekommen, sodass du auch was hast, was du deinen Offlinekundinnen in die Hand drücken kannst und sie dann gewiss über deinen Code das Onlinetraining mamaFIT on screen buchen. Denn du kannst damit nicht nur einmal, sondern Monat für Monat Geld mit deinen Weiterempfehlungen verdienen. Wie crazy ist das denn? Damit kannst du schon mal dein eigenes Investment für dein Abo auf 0 setzen, weil du es damit gratis bekommst.

Wir haben das für dich mal durchgerechnet. Wir nehmen an, du nimmst das mamaFIT on screen Halbjahresabo mit 150€ als Verlängerung für das kostenlose Halbjahresabo, das ihr im Kurs inkludiert habt als Webinarbonus. Mit nur drei Kundinnen die das mamaFIT on screen Abo ein Jahr lang bezahlen ist dein mamaFIT on screen investiertes Geld wieder refundiert. Oder du hast acht Kundinnen die fünf Monate dabei sind. Im Durchschnitt sind unsere Mamas 6 - 7 Monate bei mamaFIT on screen dabei - wenn sechs bis sieben Mamas über deinen Affiliatecode einkaufen und so lange dabei sind wie die meisten im Durchschnitt dann kannst du mit mamaFIT on screen auch schon Geld verdienen und passives Einkommen generieren und das Monat für Monat, so wie viele deiner Kollegen es schon sehr schlau tun.

Lass dir dazu am besten eine Premium Affiliatpartnerschaft von uns anlegen und nutze die Einmalinvestition für die 1000 individuellen Flyer mit deinem Rabattcode drauf, um deinen Frauen sowohl digital als auch physisch etwas zu dem Angebot mitgeben zu können.

8. Warum ist die Omega3-Versorgung nach der SS oft zu niedrig?

Super Frage! Die beantworten wir ganz ausführlich im Modul 4 am Donnerstag, wo es um den gesunden Lebensstil, Ernährung, Mikronährstoffe etc. geht. Soviel schon vorweg, es wird im Rahmen einer Schwangerschaft am weiblichen Körper Raubbau betrieben wird. Wenn also eine Schwangerschaft im Gange ist, wird alles immer zugunsten des neuen Lebens untergeordnet.

Der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren ist sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Zeit danach um bis auf das 3-4fache erhöht. Insbesondere benötigt das wachsende Gehirn, die Nerven und die Augen des Fötus viel Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA (Docosahexaensäure), um sich richtig zu entwickeln.

Während der Schwangerschaft wird ein großer Teil der Omega-3-Fettsäuren, die die Mutter aufnimmt, vom Fötus aufgenommen. Nach der Geburt kann es einige Zeit dauern, bis sich die Omega-3-Versorgung der Mutter wieder normalisiert hat.

Zusätzlich kann es sein, dass viele Mütter nach der Geburt mit der Betreuung des Kindes und anderen Aufgaben beschäftigt sind und möglicherweise vergessen, eine ausgewogene Ernährung zu sich zu nehmen, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben, wie zum Beispiel eine erhöhte Entzündungsneigung oder eine Verschlechterung der kognitiven Funktionen oder auch der Immungesundheit und vieles mehr.

9. Wo finde ich die Hausaufgaben zum jeweiligen Modul?

Auf der Mitgliederseite im Menüpunkt #einfachmachen haben wir die Aufgaben der Woche für dieses Modul zusammengefasst. Es dient zudem auch als erweiterte Grundlage für die Zusammenarbeit mit deinem Buddy.

10. Brauche ich unbedingt einen Buddy?

Ich persönlich bin ein großer Fan von sogenannten Accountability-Groups und Partnern. Also Menschen, die sich gegenseitig dabei helfen, ihre Ziele zu erreichen. Und zwar vor allem dadurch, dass man dem anderen berichten muss, ob man seine Aufgaben erledigt hat oder nicht. Und wenn nein: Warum nicht. Plötzlich schiebt man nicht mehr alles vor sich her, denn man will die anderen nicht enttäuschen. Diese Mechanik und Dynamik nutzen wir beim Buddy-Prinzip. Wir verkuppeln dich mit einer anderen Teilnehmerin, ihr werdet Erfolgsbuddies und durchläuft das komplette Programm gemeinsam. Das bedeutet:

- Ihr seid stetig im Austausch (so viel, wie für beide in Ordnung ist)
- Ihr helft euch bei der Beantwortung von Fragen.
- Ihr unterstützt und motiviert euch gegenseitig.
- Ihr reflektiert am Ende jeder Woche gemeinsam eure Fortschritte (das Buddy Sheet am Ende jeder Woche und die orientierenden Fragen helfen euch dabei.)
- Ihr seid ein Team!

Das Buddy Prinzip funktioniert nur, wenn beide mitmachen.

Also: Sei ein guter Erfolgsbuddy, indem du eure gemeinsamen Termine einhältst, deine Aufgaben machst und deinen Buddy tatkräftig unterstützt. Geben und nehmen sollten auch hier in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen.

11. Eine Frage zur Fußmuskulatur.

Du meinst ja, dass die Mama oft nicht mehr in die Schuhe passen.

Sollen sie dann größere Schuhe kaufen oder bei ihrer Schuhgröße bleiben?

Ich bin auf jeden Fall dafür sich zunächst neues Schuhwerk zu kaufen, weil das Reinzwängen in alten zu kleine Schuhe die Fußdeformitäten fördert vor allem im Vorfuß - Stichwort Krallenzehe.

Und dann durch gezieltes Fußmuskeltraining (ihr habt dazu eh ein eigenes Video bereitgestellt bekommen) das Längs- und Quergewölbe wieder auftrainieren. Es ist ja wie beim Bauch und Beckenboden auch nichts anderes als eine Fehlfunktion, die man durch die richtigen Trainingsmaßnahmen wieder korrigieren kann.

Neben der richtigen Schuhgröße macht es auf jeden Fall Sinn eine - a, besten podologische Gang/Laufanalyse auf einem Laufband in einem speziellen Sportgeschäft oder einem Podologen machen zu lassen, um auch eventuellen Fehlstellungen (supination, pronation, Senkfuß, Spreizfuß, Plattfuß,...) mit dem richtigen Schuhwerk und eventuell auch angepassten podologischen Einlagen temporäre unterstützen zu lassen.

12. Hast du einen Tipp zur Narbenpflege? Also, eine spezielle Salbe die du empfehlen kannst.

Hab ich jetzt konkret keine Empfehlung was eine Firma oder Produkte anbelangt. Aber ich habe mich sehr lange und intensiv mit Aromaölen beschäftigt und da gibt es einige natürliche Wirkstoffe, die für die Narbenversorgung super wirksam sind.

Man kann sich da ganz einfach selber schon als Schwangere vorsorglich eine Salbe mischen. Das ist ganz einfach und es gibt auch wunderbare Kurse von Kolleginnen dazu, wo man das auch ganz einfach naturheilkundlich lernen kann.

Also man braucht dazu immer eine Salbenbasis und dann mixt man die entsprechenden Aromaöle, die ja hochkonzentrierte Pflanzenextrakte sind, dazu.

Es ist wichtig zu beachten, dass bei der Auswahl einer Salbenbasis für die Herstellung von Aromaölsalben für die Wundversorgung die individuellen Bedürfnisse der Haut und die Art der Wunde berücksichtigt werden sollten. Es ist auch ratsam, vor der Verwendung einer neuen Salbenbasis einen Hauttest durchzuführen, um sicherzustellen, dass man nicht allergisch auf die Inhaltsstoffe reagiert.

1. Q&A Fragensammlung zu OTRANG

Es gibt verschiedene Salbenbasen, die zur Herstellung von Aromaölsalben für die Wundversorgung verwendet werden können. Bekommt man in der Apotheke. Hier sind einige Beispiele:

- Wollwachsalkoholsalbe: Eine Wollwachsalkoholsalbe ist eine fettreiche Salbenbasis, die sich besonders für trockene oder rissige Haut eignet. Sie bildet einen Schutzfilm auf der Haut und trägt dazu bei, dass die Wirkstoffe der ätherischen Öle tief in die Haut eindringen können.
- Vaseline: Vaseline ist eine einfache, aber wirksame Salbenbasis, die sich besonders für die Behandlung von Schürfwunden und kleinen Schnitten eignet. Sie bildet einen Schutzfilm auf der Haut und hält die Wunde feucht, was die Heilung fördern kann.
- Sheabutter: Sheabutter ist eine nährstoffreiche Salbenbasis, die die Haut mit Feuchtigkeit und wichtigen Nährstoffen versorgt. Sie eignet sich besonders für die Behandlung von trockener oder schuppiger Haut und kann dazu beitragen, das Erscheinungsbild von Narben zu verbessern.

Es gibt verschiedene ätherische Öle und pflanzliche Wirkstoffe, die bei der Pflege von Narben helfen können. Auch da bitte vorab wieder einen Hauttest machen, um eventuelle allergische Reaktionen der Haut ausschließen zu können. Und denk daran nur zertifizierte 100% reine Bioaromaöle zu verwenden und, dass ätherische Öle sehr konzentriert sind und bei unsachgemäßer Anwendung die Haut reizen können. Daher sollte man ätherische Öle immer verdünnt und unter der Anleitung einer Person anwenden, die sich damit auch gut auskennt.

Also, hier sind einige Beispiele von Aromaölessenzen, die sich gut zur Wundbehandlung eignen, wenn sie mit einer Basissalbe verwendet werden:

- Lavendelöl: Lavendelöl ist bekannt für seine beruhigende Wirkung auf die Haut und seine Fähigkeit, das Wachstum neuer Hautzellen zu fördern. Es kann helfen, das Erscheinungsbild von Narben zu verbessern, indem es die Haut regeneriert und die Heilung beschleunigt.
- Teebaumöl: Teebaumöl hat entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften, die bei der Behandlung von Narben helfen können. Es kann auch dazu beitragen, die Haut zu beruhigen und Juckreiz zu lindern.
- Rosmarinöl: Rosmarinöl hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, das Erscheinungsbild von Narben zu verbessern. Es kann auch helfen, die Durchblutung zu fördern und das Gewebe zu regenerieren.
- Calendula (Ringelblume): Calendula ist bekannt für seine heilenden und beruhigenden Eigenschaften auf die Haut. Es kann helfen, die Regeneration von Hautzellen zu fördern und die Entzündung zu reduzieren.
- Aloe Vera: Aloe Vera ist bekannt für seine feuchtigkeitsspendenden und heilenden Eigenschaften auf die Haut. Es kann helfen, das Erscheinungsbild von Narben zu verbessern, indem es die Haut mit Feuchtigkeit versorgt und die Regeneration von Hautzellen fördert.

13. Was können Mamas vor der Geburt durchführen, um einen Riss oder Schnitt zu vermeiden. Oder gibt es auch eine spezielle GeburtsPosition die sinnvoller ist, damit es zu keiner Geburtsverletzungen kommt?

Das sind jetzt 2 Fragen, die ineinander greifen.

- Vorbereitend kann man Dammmassage machen und die Hebamme bei der Geburt instruieren, dass sie den Damm mit viel Öl bearbeitet, mit der Hand schützt und so lange wie möglich supportet und einen Schnitt meidet.
- Je weniger lang die Austreibungsphase dauert, um so weniger groß die Verletzungsgefahr. Da hilft, wenn die Frau die Bauch und Beckenbodenmuskeln geburtsvorbereitend stark und auch zu Entspannung fähig gemacht hat, um die Gebäraphase kraftvoll zu unterstützen und kurz zu halten.
- alle aufrechten Positionen, bei denen mit der Schwerkraft gearbeitet wird oder in Seitlage sind der Rückenlage vorzuziehen, weil damit die Gefahr eines Dammrisses oder Schnittes stark minimiert werden kann
- einen entspannte und bestärkende Umgebung, in der der Frau alle Zeit gelassen wird, die sie braucht, unterstützende positive Menschen um sie herum sind, kann auch sehr hilfreich sein, dass die Geburt möglichst verletzungsfrei von statten gehen kann.

Der Körper der Frau ist zum Gebären konstruiert. Es geht allen voran immer um eine bestärkende Umgebung, damit die Frau die innere Stärke und den äußeren Support hat, die sie braucht. Dann stehen die Chancen gut, dass der Damm auch geschützt bleibt.