CHECKLISTE · BAUCHFORMAT

Babybauch-Shooting

Alles für dein Shooting, zum Abhaken. Mit meinen Tipps als Hebamme.

Planung

- [ ] Fotograf*in ausgesucht, Portfolio angeschaut
- [ ] Termin zwischen der 30. und 36. SSW
- [ ] Studio oder draußen entschieden
- [ ] Ausweichtermin bei schlechtem Wetter
- [ ] Preis geklärt: Anzahl bearbeiteter Bilder, Zusatzbilder, Abzüge
- [ ] Dauer und Ablauf besprochen

Einpacken

- [ ] Ein bis zwei Outfits, eng anliegend, ruhige Farben
- [ ] Großes Hemd, Strickpulli oder Tuch
- [ ] Bequeme Schuhe für zwischendurch
- [ ] Ultraschallbild, Babyschuhe oder Kuscheltier
- [ ] Decke oder Jacke für die Pausen
- [ ] Wasser und ein kleiner Snack
- [ ] Haargummi und Kamm

Ideen für schöne Bilder

- Hände in Herzform auf dem Bauch
- Bilder mit Partner*in, Geschwistern oder Haustier
- Ultraschallbild oder Babyschuhe vor dem Bauch
- Ruhige Nahaufnahmen von Bauch und Händen
- Ein Bild im Profil vor hellem Hintergrund

Meine Tipps als Hebamme

- Pausen einplanen, zwischendurch sitzen und trinken
- Nicht lange flach auf dem Rücken liegen
- Bauch frei: zwischen den Bildern warm halten
- Im Sommer Schatten suchen, Mittagshitze meiden
- Nur Posen, die sich gut anfühlen
- Bei Wehen, Blutungen oder Schonung verschieben

Lieber ohne Styling?

Bei mir in Bonn scanne ich deinen Bauch in etwa 45 Minuten, komm einfach so, wie du bist. Daraus entsteht deine Babybauch-Skulptur zum Anfassen.

bauchformat.de/babybauch-shooting

Diese Tipps ersetzen keine ärztliche oder hebammenkundliche Betreuung. Wenn du unsicher bist, frag deine Hebamme.