

25. Oktober 2019

## Geburtsvorbereitungskurse

### Themen der Wochenendkurse

#### 1. Freitag

- Begrüssung, Vorstellen des Kursablaufes
- Gegenseitiges Vorstellen
- Wachstum des Kindes in der Schwangerschaft,
- Schwangerschaftsveränderungen / das weibliche Becken
- Körperübungen, Entlastungsübungen für Rücken / Haltung
- Verschiedene Phasen der Geburt (solange die Zeit reicht, Rest am Samstag)

#### 2. Samstag

- Geburtsstellungen / UWG
- Atmung
- Wehen / Schmerz
- Ernährung
- Geburtenabteilungsbesichtigung
- Wann melde ich mich in der Klinik
- Ablauf bei Eintritt
- Schmerzlinderung inkl. PDA (rückenmarksnahe Anästhesie)
- Kaiserschnitt
- Eigenverantwortung übernehmen
- Massage und Unterstützung
- Thema Stillen
- Wochenbett
- Das Neugeborene
- Rückblick