

Themen der Wochenendkurse

Themen 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*)

Themen Samstag:

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