

ines
glück



HEBAMME

Hebammenpraxis Ines Glück

Kirchheimbolanden

Schwangerenvorsorge

Wochenbettbetreuung

Kursangebote

Der Geburtsvorbereitungskurs Intensiv von und mit Hebamme Ines Glück



Der Geburtstermin rückt näher und vor allem, aber nicht nur, beim ersten Kind häufen sich die Fragen und Unsicherheiten. Um Unsicherheiten und Fragen zu begegnen kann ein Geburtsvorbereitungskurs hilfreich sein.

Über den Verlauf der Geburt wird vieles berichtet, sodass viele Frauen und Männer dem Ereignis mit gemischten Gefühlen gegenüberstehen. Unsicherheiten sind vollkommen normal und du bist damit nicht allein. Ein Geburtsvorbereitungskurs kann dir deine Bedenken nehmen und dich mit vielen spannenden und hilfreichen Informationen versorgen.

In meinem Geburtsvorbereitungskurs geht es nicht darum, dass du zur Geburtsexpertin wirst. Es ist einfach gut zu wissen, was der Körper während deiner

Geburt leisten wird und wie du die Zeit bis dahin nutzen kannst, um dich auf die Ankunft deines Babys vorzubereiten.

Ferner bereitet der Kurs deine(n) Partner:in oder einer Begleitperson deines Vertrauens auf die Entbindung vor, sodass sie oder er dir eine Stütze sein kann. Mein Geburtsvorbereitungskurs wird dir viele Unsicherheiten nehmen und du wirst schnell feststellen, dass die Geburt ein ganz natürlicher Vorgang ist, für den der Körper einer Frau in der Regel perfekt ausgerüstet ist.

Der Kontakt mit anderen werdenden Eltern und der Austausch im Kurs können bereichernd sein. Man teilt die Vorfreude und Spannung, manchmal auch dieselben Bedenken und Sorgen. Im Kurs kannst du dich austauschen, vielleicht entstehen sogar neue Freundschaften oder man verabredet sich für die Zeit nach der Geburt.

Was ist ein Geburtsvorbereitungskurs?

Gerade die erste Schwangerschaft ist mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Nicht alle Details wirst du bei den regelmäßigen Treffen mit deiner Hebamme oder deinem/deiner Gynäkologen/Gynäkologin klären können. Wenn es um die Geburt selbst geht, ist ein Geburtsvorbereitungskurs die beste Möglichkeit der Vorbereitung.



Ist ein Geburtsvorbereitungskurs nötig?

Jede Frau kann ein Kind zur Welt bringen. Ein Kurs ist nicht verpflichtend.

Dennoch entscheiden sich die meisten Frauen dafür, denn es gibt zahlreiche gute Gründe an einem Geburtsvorbereitungskurs teilzunehmen.

Ein Geburtsvorbereitungskurs soll mental und körperlich auf die Geburt vorbereiten, Ängste abbauen und Sicherheit vermitteln, sowie Vorbereitung auf das "Elternsein" bieten.

Wer sollte einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen?

Ein Geburtsvorbereitungskurs richtet sich an schwangere Frauen sowie an deren Partner:in. Im Rahmen des Geburtsvorbereitungskurses besteht die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung Fragen zu klären und Probleme zu diskutieren. Nicht nur für Paare, die zum ersten Mal Eltern werden, ist ein solcher Kurs sinnvoll. Auch Frauen, die ihr zweites oder vielleicht sogar schon drittes Kind erwarten, können hier etwas für sich mitnehmen.

Was sind die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs?

Die Kosten werden in der Regel für Schwangere von der Krankenkasse übernommen.

Eine Service- und Partnergebühr muss selbst getragen werden.

Erkundige dich vor der Anmeldung am besten noch einmal bei deiner Krankenkasse. Zum Teil erstatten einige Kassen auch für den/die Partner:in die Kurskosten ganz oder anteilig.

Was sind die Inhalte meines Geburtsvorbereitungskurses Intensiv?

Jeder Kurs ist individuell und Themen und gewünschte Schwerpunkte werde ich berücksichtigen und kann den Kurs entsprechend anpassen.

Hier ein Überblick über die Kursinhalte meines Geburtsvorbereitungskurses Intensiv:

- **Normale Schwangerschaft & Schwangerschaftsbeschwerden**
Du erhältst Informationen über den Verlauf der normalen Schwangerschaft, Schwangerschaftsbeschwerden und schwangerschaftsbedingten Erkrankungen
- **Geburtsvorbereitungsmaßnahmen**
Informationen zu geburtsvorbereitenden Maßnahmen wie Ernährung, Bewegungsmaßnahmen, Kräuter, Tees, Akupunktur, TCM und weitere Maßnahmen
- **Geburtseinleitung**
Erforderlich? Wann? Wie?
- **Kreißsaal**
Sollte ich mich in der Klinik vor der Geburt vorstellen? Wann muss ich los? Was muss ich mitbringen? Was passiert mit mir? Wie und was kann ich im Geburtsverlauf mitbestimmen?
- **Körperwahrnehmung & Atemübungen**
Bequeme Kleidung im Kurs ist sinnvoll
- **Geburtsphasen & Geburtspositionen**
Die Phasen einer Geburt und deren Mechanismen sowie sinnvolle Geburtspositionen werden wir besprechen, so dass du dich gut informiert und auf die Situationen vorbereitet fühlst

- **Erstversorgung des Neugeborenen**
Bonding? Erstversorgung? U1-Untersuchung im Kreißsaal? Stillen? Vitamin K Gabe? In meinem Kurs erhältst Du alle Antworten auf diese Fragen
- **Wochenbett**
Die Zeit des Wochenbetts erscheint Dir noch sehr fern und Du bist jetzt eher auf die Entbindung fokussiert. Die Gegebenheiten und Regeneration nach der Geburt ist ein wesentlicher Bestandteil meines Geburtsvorbereitungskurses, da sich erfahrungsgemäß hierzu viele Fragen ergeben, z.B. zu Themen wie Wochenfluss, Wundheilung, Rückbildung, Ernährung sowie Pflege und Wickeln des Neugeborenen.
- **Stillen**
Möglicherweise gehört das Thema Stillen oder Alternativen dazu bisher noch nicht zu deinen priorisierten Themen. Nach der Geburt ändert sich das meist schnell und daher erhältst Du in meinem Geburtsvorbereitungskurs alle wissenswerte Informationen, wichtige Tipps und Tricks.
- **Interprofessionelle Teamarbeit in der Geburtshilfe von Hebamme & Arzt**
An einem Kurstag steht für zwei Stunden ein Frauenarzt im Kurs zur Verfügung, um alle deine und eure Fragen zur Schwangerschaft, Geburt und dem Wochenbett aus ärztlicher Sicht zusammen mit mir umfassend beantworten wird und zusätzlich Aspekte Integrativer & Chinesischer Medizin auf die Geburt erläutern wird.



- **Alle deine Fragen**
Alle Themen, die dich beschäftigen können in meinem Geburtsvorbereitungskurs in aller Ausführlichkeit besprochen werden. Du/Ihr hast im Rahmen des Kurses die Möglichkeit, all deine/eure Fragen zu stellen.

Wie und Wo findet der Geburtsvorbereitungskurs statt?

Mein Geburtsvorbereitungskurs Intensiv findet an vier aufeinander folgenden Tagen, im Zeitraum von Freitag bis Montag statt.

Kurstage: **Freitag bis Montag**

Kurszeiten: **Freitag 17-20 Uhr**

Samstag 09-13 Uhr

Sonntag 09-13 Uhr

Montag 17-20 Uhr

(Änderungen in Abstimmung vorbehalten)

Bei den Kurstagen Freitag und Montag sind wir Frauen unter uns. Am Samstag und Sonntag sind Partner:in oder Begleitperson sehr gerne mit dabei, dies ist aber keine Verpflichtung.

Kursort: **Frauenärztliche Praxis Dres. Siessl
Amtsstrasse 1
67292 Kirchheimbolanden**

Kursleitung: Ines Glück, Hebamme seit 1987

Kurskosten: Die Kosten werden in der Regel für Schwangere von der Krankenkasse übernommen.
Die Partnergebühr bzw. Begleitpersonengebühr in Höhe von 100,- € muss selbst getragen werden.

Fragen? **Tel. 0177. 250 15 65**





Anmeldung: www.Hebamme-Glueck.info