



Checkliste Schwangerschaftskurse

 Es existieren zahlreiche Schwangerschaftskurse, die der werdenden Mutter vielseitig helfen. Sie können sie auf die Entbindung und auf die spätere Kindespflege vorbereiten. Andernfalls sorgen eventuelle Yoga- und andere Entspannungskurse für das Wohlbefinden der Schwangeren.

Sehr empfehlenswert sind vor allem zwei Kurse, die grundsätzlich vor, sowie nach der Schwangerschaft zu belegen sind. Das sind zum einen die Geburtsvorbereitung und zum anderen die Rückbildungskurse. Je nach Belieben und Wünschen können Sie zusätzlich an anderen Kursen teilnehmen. In vielen Kursen werden außerdem gleichermaßen Paare bzw. Männer gern gesehen.

Kurssuche

- Kliniken
- Geburtshäuser
- Frauenarzt
- Familienbildungsstätten
- Hebammenpraxen

 Rufen Sie in den o.g. Einrichtungen an und informieren Sie sich über das Kursangebot. Lokale Anbieter kann außerdem Ihr behandelnder Frauenarzt empfehlen. Die Gesellschaft für Geburtsvorbereitungen stellt dabei einen Überblick sämtlicher Kurse für Sie zur Verfügung, welche Sie sich auf deren Webseite anschauen können.


Vorbereitungskurs

Der Geburtsvorbereitungskurs bereitet Schwangere sowohl mental, als auch körperlich auf die Entbindung vor. Darüber hinaus wird den Eltern gezeigt, was alles nach der Geburt rund um das Baby zu beachten ist. Dabei gilt: Desto besser sich die Schwangere informiert und vorbereitet, desto weniger Angst und Schmerzen hat sie vor der Geburt. Ein Austausch mit anderen Paaren oder Müttern bei diesen Veranstaltungen kann auch desgleichen hilfreich sein.

Ein solcher Kurs lohnt sich nur wenn er zwischen der 25. und der 30. Schwangerschaftswoche stattfindet. Doch es ist ratsam sich schon frühzeitig bei derartigen Kursen anzumelden, da diese schnell ausgebucht sind. In der Regel verteilt sich der Kurs auf 7 Doppelstunden - also 14 Stunden. Oft werden sogenannte Crash-Kurse angeboten, die meist über das Wochenende veranstaltet werden. Geleitet werden diese Kurse vor allem von Hebammen, deren Kosten dann von der jeweiligen Krankenkassen übernommen werden. Voraussetzung dafür ist, dass die Hebammen von der Versicherung zertifiziert sind. Ausgeschlossen von dieser Kostenübernahme sind meist die männlichen Teilnehmer oder Begleitpersonen. Sie sollten trotzdem bei der zuständigen Versicherung nachfragen. In vielen Fällen sagen diese einer Kostenbeteiligung beim Partner zu.

Mit Folgendem werden Mütter oder Eltern in dem Kurs bekannt gemacht:

- Atemübungen
- Schwangerschaftsgymnastik
- Entspannungstechniken
- Anzeichen der beginnenden Geburt
- Wehenverarbeitung
- Geburtspositionen
- dem Elternsein
- Stillen
- erste gemeinsame Zeit mit dem Kind

 Die Atemübungen dienen zur Schmerzlinderung während der Wehen und der Entbindung. Des Weiteren erleichtert die richtige Atmung die Geburt um einiges. Dank der Entspannungstechniken können die Schwangeren während der Wehenpausen Kraft schöpfen. Die zudem aufgeführten Fitnessübungen helfen der Frau sich in Bewegung zu halten. Beanspruchte Partien, wie zum Beispiel der Beckenboden oder Rücken stärken die Frauen mit einem solchen Training. Die gelernten Übungen können anschließend von der werdenden Mutter zuhause alleine durchgeführt werden.

Ferner beantwortet das Personal sämtliche Fragen der Eltern in Bezug auf die Geburt und der Wochenbetttage. Bei Letzterem handelt es sich um die ersten Tage nach der Entbindung. Unter anderem erfahren Sie häufig auftretende Probleme in dieser sogenannten Phase und es wird erklärt, was in solchen Situationen zu tun ist. Ebenso die Säuglingspflege und Informationen zum Stillen werden an die künftigen Eltern herangebracht. Dabei haben sämtliche Hebammen unterschiedliche Schwerpunkte in ihren Vorbereitungskursen. Erkundigen Sie sich aufgrund dessen vorzeitig über die Kursinhalte und suchen Sie das passende für sich heraus. Andernfalls können Sie zusätzliche Kurse wie zum Beispiel für die Säuglingspflege o. Ä. wählen.

Handelt es sich bei Ihrer jetzigen Geburt nicht um die erste, ist es trotzdem sinnvoll wieder einen solchen Kurs zu besuchen. Denn nicht jede Schwangerschaft und Entbindung verläuft gleich ab. Um Ihre Kenntnisse gegebenenfalls aufzufrischen, können Sie sich wieder an einem Geburtsvorbereitungskurs anmelden.

Rückbildungskurs



Nach der Entbindung sollte die Mutter nicht nur auf das Neugeborene, sondern auch sich selbst achten. Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper. Beispielsweise werden die Knochen mittels Schwangerschaftshormone weicher damit sich das Becken um bis zu 4 Zentimeter ausdehnt. Neben der Knochenstruktur ändert sich zudem das Gewebe, die Knorpelverbindungen wie auch die Bauchmuskeln. Zu diesem Zwecke ist ein Rückbildungskurs zu empfehlen. Nach den ersten 6 Wochen nach der Geburt festigt sich das Gewebe und die Knochen wieder. Um diesen Prozess aktiv zu stärken, besuchen Sie einen derartigen Rückbildungskurs.

Haben Sie einen Kaiserschnitt, sollten Sie 8 Wochen oder länger nach der Entbindung warten. Erst wenn die Kaiserschnittnarbe richtig verheilt ist, können Sie den Kurs angefangen.

Ziel des Kurses ist vor allem die Stärkung des Bauches und Beckenbodens um das Risiko für Spätfolgen zu vermindern. Dazu zählen besonders die Gebärmuttersenkung und die Inkontinenz. Es gibt überdies eine Bandbreite verschiedener Rückbildungskurse - von Yoga bis zum orientalischen Bauchtanz. Dabei sollte man beachten, dass es sich wirklich um Rückbildungskurse handelt. Nur diese unterstützen frisch gewordene Mütter, da sie speziell auf diese Zielgruppe angepasst ist. Zu viel Sport kann bekanntlich in den ersten Monaten für den Beckenboden belastend sein. Definitiv sollten Sie aus diesem Grund Aerobic, Tennis, Volleyball und das Joggen vermeiden.

Eine Sorge weniger: Da Sie Ihr Kind kaum aus den Augen lassen können, nehmen Sie Ihr Baby mit. Oftmals sind die klassischen Rückbildungskurse für Mutter und Kind gedacht, wenn diese tagsüber stattfinden. Entweder werden Kinder dort betreut oder können neben Ihnen in einer mitgenommenen Kinderschale gelegt werden. Abendkurse hingegen sind üblicherweise

ausschließlich für Mütter da. Allerdings können Sie Ihr Kind in dieser Zeit vom Partner betreuen lassen um sich voll und ganz auf die Übungen zu konzentrieren.

Rückbildungskurs - Zuhause?



Ist die Kursteilnahme von der jeweiligen Mutter unerwünscht, kann Ihnen die behandelnde Hebamme die Übungen zeigen. Gute Übungen wären dabei:

- Beckenkippen
- Vierfüßlerstand
- Kniestand
- Seitenlage



Weiterhin lassen sich nützliche Online Kurse oder Videos finden, deren Anweisen man nachgehen kann. Achten Sie jedoch darauf, dass die Übungen Sie nicht überfordern. Meistens bestehen die Kurse aus vier unterschiedlichen Phasen und zwar:

- Aufwärmung
- Dehnung
- Aufbau der Muskeln
- Entspannung

Die Entspannungsübungen verhelfen der Mutter zu neuer Kraft für den Alltagsstress. Gleichzeitig kräftigen die anderen Übungen Ihre verschiedenen Körperpartien. Tauchen plötzlich Schmerzen auf, hören Sie unverzüglich auf. Gegebenenfalls benachrichtigen Sie Ihre Hebamme oder den zuständigen Gynäkologen.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH
Neuer Wall 50
20354 Hamburg
Info@deutsche-stammzellenbank.de
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)