

Deutsche Familienstiftung (Hrsg.)

Eva-Maria Chrzonsz, Gesa Niggemann-Kasozi,
Julia Spätling, Ludwig Spätling
und 21 weitere AutorInnen

Handbuch Geburts- und Familien- vorbereitung

Grundlagen und Anwendung
für die Kursarbeit



Handbuch Geburts- und Familienvorbereitung

Bücher für Hebammen 11

Das Zustandekommen dieses Buches haben folgende Personen und Firmen finanziell unterstützt:

Ahrens, Baum, Behrens, Born, Brune, Derksen-Meier, Döring, Dusny, Eckerscham, Elm, Fassbinder, FCN-Nüdling, Früchtl, Gellrich, Habersack, Hasenburg, Haubitz, Hodes, Huber, EVO Consult, Jass-Teichmann, Juchheim, Kälble, Kleine-Altekamp, Knapp, Köth, Kraus, Kreß, Krüpe-Silbersiepe, Langer, Manke, Martin, Neuhann, Noll, Papierfabrik Jass, Parzeller Verlag, Paul, Picard, Prengel & Schmitt, Prinzhorn, Ramroth, Rausch, Repp, Rhön-Sprudel, Rob, Schmitt, Modehaus Schneider, Schneider, Schwiertz, Schwind, Seeschaaf, Solf, Spätling, Spätling-Wehrmann, Technolit, Töllner, Verla Pharm, Volm, Wald, Werner, Wind

Deutsche Familienstiftung (Hrsg.)

Eva-Maria Chrzonsz, Gesa Niggemann-Kasozi, Julia Spätling, Ludwig Spätling

Handbuch Geburts- und Familienvorbereitung

Grundlagen und Anwendung für die Kursarbeit

Mit Beiträgen von Valentina Anderegg, Christine Bark, Guy Bodenmann, Julia Butz, Barbara Cattarius, Mechthild Deyringer, Andreas Eickhorst, Barbara Freytag-Leyer, Kurt Hahlweg, Thomas Harms, Angela Heller, Ann-Katrin Job, Denize Krauspenhaar, Ingrid Löbner, Colette Mergeay, Martina Möller-Öncü, Laszlo Vaskovics, Barbara Walcher, Ute Weber, Maria Zemp und Margret Ziegler

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: online@mabuse-verlag.de.



© 2020 Mabuse-Verlag GmbH

Kasseler Str. 1 a

60486 Frankfurt am Main

Tel.: 069 – 70 79 96-13

Fax: 069 – 70 41 52

verlag@mabuse-verlag.de

www.mabuse-verlag.de

www.facebook.com/mabuseverlag

Umschlagabbildungen: [pressmaster/Bigstock.com](#), [ohishiftl/fotolia.com](#), Eva-Maria Chrzonsz

Umschlaggestaltung: ffj Büro für Typografie und Gestaltung, Frankfurt am Main

Korrekturat: Inga Westerteicher, Bielefeld

Satz und Gestaltung: Björn Bordon, MetaLexis, Niedernhausen

eISBN: 978-3-86321-489-0

ISBN: 978-3-86321-288-9

Alle Rechte vorbehalten

INHALTSVERZEICHNIS

Methodenverzeichnis	13
----------------------------	-----------

Vorwort	15
----------------	-----------

1	Einleitung	16
----------	-------------------	-----------

1.1	Geburts- und Familienvorbereitung – Anspruch und Einladung Erweiterung des Wirkungsfeldes von Hebammen und Kursleitenden	16
1.2	Ist unsere Geburtsvorbereitung noch zeitgerecht? – Vorwort einer Hebamme	17
1.3	Gebrauchsanweisung für das Buch	17

2	Perspektiven der Geburtsvorbereitung – Historische und aktuelle Entwicklungen	19
----------	--	-----------

2.1	Ein Blick auf Geburtsvorbereitung	19
2.1.1	Warum überhaupt (immer noch) „Geburtsvorbereitungskurse“?	19
2.1.2	Zur Geschichte der Geburtsvorbereitung	19
2.1.3	Bedeutende Wegbereiterinnen der Geburtsvorbereitung	20
2.1.4	Gesundheitsförderung und Prävention als Auftrag und Aufgabe von Hebammen	21
2.1.5	Ziele der Geburts- und Familienvorbereitung	21
2.1.6	Konzept der Selbstwirksamkeit	22
2.1.7	Literatur	22
2.2	Hebammenbetreuung rund um die Geburt	23
2.2.1	Ausblick auf die Zeit nach der Geburt	24
2.3	Geburts- und Familienvorbereitung unter interkulturellem Aspekt	24
2.3.1	Interkulturelle Kompetenz in der Hebammenpraxis	24
2.3.1.1	Aspekte einer kultursensiblen Haltung	24
2.3.1.2	Die Haltung ist die Basis	24
2.3.2	Welches Wissen ist relevant für die Hebammenarbeit?	25
2.3.2.1	Kollektivistische vs. individualistische Kulturen, direkte vs. indirekte Kommunikation und was die vertrauensvolle (Arbeits-)Beziehung fördert	25
2.3.2.2	Bilder im Kopf: Was könnten Mütter und Familien sich unter dem vorstellen, was eine Hebamme für sie tut?	26
2.3.2.3	Wissen im Kontext Migration	26
	a) Hybride Identitäten und ihr komplexes Verhalten	26
	b) Relevante statistische Fakten	27
2.3.3	Welche Erleichterungen und Vorteile bringt interkulturelle Kompetenz in der Hebammenarbeit?	28
2.3.3.1	Der spürbare Erfolg guter Geburts- und Familienvorbereitung	28
2.3.3.2	Potenziale erschließen: Der wirtschaftliche Aspekt interkulturell offener Hebammenpraxen	28
2.3.3.3	Interkulturelle Öffnung der Hebammenpraxis: Ein besonders wertvoller Beitrag zur Integration	29
2.3.4	Wie setzt man interkulturelle Kompetenz in die Praxis um?	29
2.3.4.1	Umsetzung auf struktureller Ebene	29
2.3.4.2	Auf der Prozessebene	30

2.3.5	Literatur	31
2.4	Qualitätsmanagement in der Kursarbeit	32
2.4.1	Wichtige Vertragstexte	32
2.4.2	QM in der Kursarbeit	33
2.4.3	Inhalt des QM-Systems für Kurse	33
2.4.3.1	Strukturqualität	33
2.4.3.2	Prozessqualität	34
2.4.3.3	Ergebnisqualität	34

3 Grundlagen der Erwachsenenbildung 36

3.1	Anforderungen der modernen Erwachsenenbildung an die Kursdurchführung	36
3.2	Zielgruppe	36
3.2.1	An wen richtet sich Geburts- und Familienvorbereitung heute vornehmlich?	36
3.2.2	Ein guter Kurs?	36
3.2.3	Erwachsene lernen	37
3.3	Die Hebamme als Kursleiterin	37
3.3.1	Kompetenzen der Kursleiterin	38
3.3.2	Fachkompetenz	38
3.3.3	Methodenkompetenz	38
3.3.4	Soziale/Emotionale Kompetenz	39
3.3.5	Selbst- oder Persönlichkeitskompetenz	39
3.3.6	Autoritätsposition Leitung	39
3.4	Gruppendynamik – Womit ist in einer Teilnehmergruppe zu rechnen?	40
3.4.1	Ebenen der Kommunikation im Kurs	41
3.5	Der Kurs: Auswahl der Inhalte und Themen – Didaktik	41
3.5.1	Zielebenen	42
3.5.2	Lernziele	42
3.6	Phasen eines Lernprozesses	43
3.6.1	Präsentationsfähigkeiten	45
3.7	Die Probe aufs Exempel: Die erste Kursstunde	46
3.8	Literatur	46

4 Schwangerschaft 47

4.1	Überwachung der Schwangerschaft	47
4.1.1	Infos aus dem Netz	47
4.2	Physiologie und assoziierte Beschwerden in der Schwangerschaft	47
4.2.1	Gewicht und Gewichtszunahme	48
4.2.2	Beschwerden in der Schwangerschaft, ihre Ursachen und mögliche Linderung	48
4.2.2.1	Müdigkeit	48
4.2.2.2	Wassereinlagerung/Ödeme	48
4.2.2.3	Übelkeit/Erbrechen	49
4.2.2.4	Herzklopfen	49
4.2.2.5	Völlegefühl	49
4.2.2.6	Obstipation/Verstopfung	49
4.2.2.7	Sodbrennen	49
4.2.2.8	Harndrang	49
4.2.2.9	Nierenschmerzen/Harnstau	49
4.2.2.10	Ziehen in den Leisten	49
4.2.2.11	Wadenkrämpfe	50
4.2.2.12	Kreuzschmerzen	50

4.2.2.13	Krampfadern/Hämorrhoiden	50
4.2.2.14	Schwindel/Niedriger Blutdruck (Rückenlageschocksyndrom)	50
4.2.2.15	Schmerzen (Kribbeln) in den Händen	51
4.2.2.16	Psychische Veränderung: Gereiztheit – Stimmungsschwankungen – Niedergeschlagenheit	51
4.2.3	Ernährung	51
4.2.4	Sport	51
4.2.4.1	Einige Tipps zum Sport	51
4.2.5	Sexualität	53
4.2.6	Suchtmittel	54
4.2.6.1	Alkohol	54
4.2.6.2	Nikotin	54
4.2.6.3	Drogen	55
4.2.7	Literatur	55
4.2.8	Reisen	55
4.3	Mutterschaftsrichtlinien – Mutterpass – Risikobewertung	55
4.3.1	Risikoschwangere durch Bewertung im Mutterpass?	56
4.4	Pränataldiagnostik	56
4.4.1	Wichtiges zur Ultraschalldiagnostik	56
4.4.2	Geburtssterminbestimmung durch Ultraschall	57
4.4.3	Seelische Belastung durch Pränataldiagnostik	57
4.5	Organisatorisches rund um die Geburt	57
4.5.1	Ort der Geburt, Krankenhauswahl	57
4.5.2	Krankenhauskoffer, Erstausrüstung	58
4.5.3	Name des Kindes	58
4.6	Pathologie in der Schwangerschaft	58
4.6.1	Wesentliche Krankheitsbilder	58
4.6.1.1	Blutungen in der Schwangerschaft	58
4.6.1.2	Vorzeitige Wehen	59
4.6.1.3	Cervix-Insuffizienz (Cerclage)	59
4.6.1.4	Frühgeburt	59
4.6.1.5	Präeklampsie („Schwangerschaftsvergiftung“)	59
4.6.1.6	HELLP-Syndrom	60
4.6.1.7	Beckenendlage	61
4.6.2	Beschäftigungsverbot	61

5

Geburt

62

5.1	Physiologie der normalen Geburt	62
5.1.1	Phasen im Geburtsverlauf	62
5.1.1.1	Geburtsbeginn	62
5.1.1.2	Eröffnungsperiode (EP)	63
5.1.1.3	Übergangsphase (diese wird oft der Austreibungsphase zugeordnet)	68
5.1.1.4	Austreibungsperiode (AP)	68
5.1.1.5	Dammriss oder Dammschnitt?	71
5.1.1.6	Nachgeburtsphase	71
5.1.1.7	Erstversorgung des Kindes nach der Geburt	71
5.1.1.8	Übergang von der Physiologie zur Pathologie	73
5.1.1.9	Bonding	73
5.1.1.10	Literatur	74
5.1.2	Schmerzlindernde Medikamente und Verfahren im Kreißsaal	75
5.1.2.1	Medikamente	75
5.1.2.2	Peridural-/Spinalanästhesie	76
	a) Periduralanästhesie (PDA)	76

	b) Spinalanästhesie	76
	c) Medikamente zur rückenmarksnahen Schmerzlinderung	77
5.2	Pathologie unter der Geburt	77
5.2.1	Besondere Aspekte	77
5.2.1.1	Pathologisches Cardiotokogramm (CTG)	77
5.2.1.2	Verzögerter/Protrahierter Geburtsverlauf	77
5.2.1.3	Dammschnitt/Dammriss	77
5.2.1.4	Saugglocke/Zange	78
5.2.1.5	Beckenendlage	78
5.2.1.6	Schulterdystokie	78
5.2.1.7	Blutungen unter oder nach der Geburt	79
5.2.2	Blasensprung vor Geburtsbeginn: Ab wann ist eine Einleitung notwendig?	79
5.2.3	Kaiserschnitt	80
5.2.3.1	Wie viele Kaiserschnitte sind nötig?	80
5.2.3.2	Kaisergeburt – Wenn Kaiserschnitt, dann so natürlich wie möglich	80

6 Wochenbett 82

6.1	Die Bedeutung des Wochenbetts in der Geburtsvorbereitung aus Hebammenperspektive	82
6.2	Kultur des Wochenbetts	82
6.3	Begleitung im Wochenbett als wichtiger Baustein der Hebammenarbeit	83
6.4	Wochenbett als Kursthema	85
6.4.1	Literatur	87
6.5	Physiologie und Pathologie des Wochenbettes	87
6.5.1	Rückbildung	87
6.5.2	Babyblues	88
6.5.3	Pathologie	88
6.5.4	Wochenbettdepression	88
6.6	Psychische Veränderungen	88
6.6.1	Postpartales Stimmungstief	88
6.6.2	Postpartale Depression	89
6.6.3	Postpartale Psychose	89
6.6.4	„Wochenbettkrisenhilfe“	90
6.7	Verhütung	90
6.8	Ernährung des Kindes – Stillen und danach	91
6.8.1	Stillen	91
6.8.2	Physiologie	91
6.8.3	Schwierigkeiten beim Stillen	94
6.8.4	Stillen und Medikamente	94
6.8.5	Abstillen	94
6.9	Ernährung des Kindes	95
6.9.1	Warum stillen und wie lange?	95
6.9.2	Wann Fertigmilch und wenn ja, welche Sorte?	95
6.9.3	Zusätzlich Wasser oder Tee geben?	96
6.9.4	Kann man Muttermilch einfrieren? Wenn ja, wie lange?	96
6.9.5	Ab wann Brei füttern und mit welchem Brei anfangen?	96
6.9.6	Literatur	96
6.9.7	Literaturempfehlung für die Mutter	96
6.10	Entlastung im Wochenbett – Information zu Unterstützungsangeboten	97

7.1	„Geburts- und Familienvorbereitung“ als Maßnahme zur Primärprävention. Chance zur Verbesserung elterlicher Partnerschaft, Optimierung von Bindung und Bildung	98
7.1.1	Einleitung	98
7.1.2	Integration der Vorbereitung auf die Familie in die Geburtsvorbereitung: Die Geburts- und Familienvorbereitung	99
7.1.3	Ergebnisse	99
7.1.4	Diskussion	100
7.1.5	Literatur	100
7.2	Höhere Anforderungen an Familienbildung. Notwendigkeit der Familienbildung/ Familienvorbereitung aus der Sicht des Soziologen	101
7.2.1	Literatur	102
7.3	Realistische Erwartungen an die Elternschaft. Gute Vorbereitung reduziert Enttäuschungen	102
7.3.1	Umsetzung im Kurs	105
7.3.2	Partnerschaftspflege – Wie halte ich meine Liebe jung?	107
7.3.3	Wertschätzende Kommunikation oder wie streite ich, ohne dass einer verliert?	108
7.3.4	Zeitmanagement – Wie komme ich mit der knapperen Zeit nach der Geburt aus?	108
7.3.5	„Das Baby verstehen“ – Was zeigt mir mein Baby?	109
7.3.6	Literatur	112
7.4	Die Rolle von Kommunikation bei Paaren im Übergang zur Elternschaft. Üben von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten zur Konfliktvermeidung	112
7.4.1	Der Übergang zur Elternschaft	112
7.4.2	Folgen andauernder Partnerschaftsunzufriedenheit für die betroffenen Kinder	113
7.4.3	Wie können Partnerschaften gestärkt werden?	113
7.4.4	Die Rolle der Kommunikation in der Partnerschaft	113
7.4.5	Wie kann Kommunikation gelingen?	115
7.4.6	Wie können Probleme angegangen werden?	116
7.4.7	Welche weiterführenden Empfehlungen für Paare gibt es?	116
7.4.8	Literatur	116
7.5	Partnerschaft und Stress rund um die Geburt. Bewältigungsstrategien und Partnerschaftspflege	118
7.5.1	Der Übergang zur Elternschaft	118
7.5.2	Stress und seine Konsequenzen	119
7.5.3	Dyadisches Coping – Die gemeinsame Stressbewältigung	120
7.5.4	Praktische Übungen	122
7.5.5	Realistische Erwartungen haben	122
7.5.6	Dyadisches Coping anwenden	123
7.5.7	Partnerschaft pflegen	123
7.5.8	Resultate	125
7.5.9	Literatur	125
7.6	„Dann schnaufen sie ein bisschen – und das war’s?“ Beispiel für ein erweitertes Kurskonzept mit systemischen Anteilen	125
7.6.1	Literatur	129
7.7	Ausnahmezustand auch für Väter – Die Rolle der Väter rund um die Geburt	129
7.7.1	Theoretischer Hintergrund	129
7.7.1.1	Der Übergang zur Elternschaft	129
7.7.1.2	Erwartungen an die Väter	129
7.7.1.3	Ein „Ausnahmezustand“ auch für die Väter	130
7.7.1.4	Postpartale Depression bei Vätern	130

7.7.1.5	Väterliches Engagement nach der Geburt	130
7.7.1.6	Die Primäre Triade	131
7.7.2	Bedeutung für die praktische Arbeit mit Vätern: Wie kann ihr gleichberechtigter Einbezug gut gestaltet werden?	131
	1) Einnahme einer positiven und wertschätzenden Grundhaltung den Vätern gegenüber	131
	2) Wertschätzende Betonung der Teilnahme der Väter	131
	3) Ohne Defizitorientierung arbeiten	131
	4) Einnahme einer salutogenetischen Perspektive	132
	5) Einbezug aller Väter	132
	6) Wissensvermittlung ohne „Belehrung“	132
	7) Selbstreflexion	132
7.7.3	Literatur	132
7.8	Großeltern, Geschwister und Patchworkfamilie – Neue Rollenfindung innerhalb der Familie	133
7.8.1	Großeltern werden	133
7.8.2	Geschwister werden	134
7.8.3	Beteiligung des Geschwisterkindes an den Vorbereitungen für das Geschwisterchen	134
7.8.4	Betreuung des Geschwisterkindes während der Geburt	135
7.8.5	Der erste Kontakt mit dem Neugeborenen	135
7.8.6	Einbeziehung des älteren Geschwisters im Alltag	135
7.8.7	Umgang mit Eifersucht	136
7.8.8	Wochenbett	136
7.8.9	Stillen	136
7.8.10	Umsetzung im Geschwistervorbereitungskurs	136
7.8.11	Patchworkfamilien	137
7.8.12	Literatur	137
7.8.13	Ratgeber	137
7.8.14	Kinderbilderbücher	137
7.9	Als Eltern Erotik und Liebe erhalten. Sexualität als Kursthema	137
7.9.1	Literatur	141
7.10	Bindung und Berührung – Zur Bedeutung der Bindung bei Mutter, Vater und Kind in der Schwangerschaft	141
7.10.1	Literatur	143
7.11	Mentalisieren in der frühen Eltern-Kind-Beziehung. „Dem Verhalten anderer Menschen Bedeutung beimessen können“	143
7.11.1	Mentalisieren und die Entwicklung der Mentalisierungsfähigkeit	144
7.11.1.1	Mentalisieren	144
7.11.1.2	Entwicklung der Mentalisierungsfähigkeit	144
7.11.2	Die Entwicklung des Selbstempfindens	145
7.11.3	Begleitung der Entwicklung des Selbstempfindens beim Kind durch Eltern und Hebamme mit einer reflexiven, mentalisierungsbasierten Haltung	146
7.11.3.1	Anregungen für die Hebamme	147
7.11.4	Literatur	147
7.12	Schreibabys. „Das Umfeld muss sich auf das Baby einstellen – nicht umgekehrt!“	147
7.12.1	Literatur	151
7.13	Trauma in Geburtshilfe und Geburtsvorbereitung. Umgang mit den Folgen von Gewalt und Trauma in der Geburtsvorbereitung und der Geburtshilfe	151
7.13.1	Traumatische Stressreaktionen erkennen	151
7.13.2	Vier Prinzipien einer stress- und traumasensiblen Haltung in der Geburtshilfe und Geburtsvorbereitung	152
7.13.3	Schlussbemerkung	152
7.14	Körper und Bindung – Emotionelle Erste Hilfe	155

7.14.1	Neurophysiologische Voraussetzungen für frühe Interaktions- und Bindungsprozesse zwischen Eltern und Babys – Grundlagen des bindungsbasierten Beratungskonzepts „Emotionelle Erste Hilfe“	155
7.14.2	Kontinuum der Bindung	156
7.14.3	Zustand der Bindungsstärkung	156
7.14.4	Zustand der Bindungsschwächung	156
7.14.5	Zustand des Bindungsabbruchs	157
7.14.6	Polyvagale Betrachtungen der Bindung	157
7.14.7	Elterliche Feinfühligkeit und optimierte Toleranzfenster	159
7.14.8	Literatur	160
7.15	Zugang zum Geburtsgeschehen über den Körper	161
7.15.1	Bindungsstärkende Berührung im Kontext von Geburtsvorbereitung und Elternschulung	161
7.15.2	Berührung und ihre physiologischen Wirkungen in der Geburtsvorbereitung	161
7.15.3	Vorbereitende Übungen	162
7.15.4	Erstkontakt Sicherheitsstation	163
7.15.5	Positionierung des aktiven Partners für die Massagesequenzen	163
7.15.6	Lagerung	163
7.15.7	Beispiele für Berührungssequenzen	164
	Rücken und Becken	164
	Kopf und Hals	164
	Füße	165
	Pränatale Bindungsförderung	165

8

Körper- und Atemarbeit – Das Vertrauen in den eigenen Körper stärken

167

8.1	Begleitwort von Angela Heller	167
8.2	Körper- und Atemarbeit und dazugehörige Übungen	167
8.2.1	Körperarbeit	168
8.2.1.1	Hilfsmittel und Spürhilfen	168
8.2.1.2	Erspüren und Wahrnehmen des Geburtsweges	169
	a) Der Geburtskanal	169
	b) Das Becken	169
	c) Die Bedeutung des Beckens unter der Geburt	169
	d) Der Weichteilanteil des Beckens	170
	e) Die Scheide	171
8.2.1.3	Die Funktionseinheit der Rumpfkapsel	171
	a) Glottis	172
	b) Zwerchfell	172
	c) Bauchmuskeln	172
	d) Beckenboden	172
8.2.1.4	Haltung und Statik	175
8.2.1.5	Alltagsverhalten	177
	a) Aufstehen über die Seite bzw. ökonomischer Positionswechsel	177
	b) Heben und Tragen	177
	c) Stehen und Gehen	177
	d) Hinsetzen und Aufstehen aus dem Sitz	178
	e) Liegen	178
8.2.1.6	Mobilisation	178
8.2.1.7	Dehnen und Kräftigen der Muskulatur	180
8.2.1.8	Stabilisierung	181
8.2.1.9	Bewegungsabläufe aus dem Yoga	182
8.2.2	Atemung	182

8.2.2.1	Atembewegungsrichtungen	183
	a) Costosternale Atembewegungen	183
	b) Costoabdominale Atembewegungen	183
8.2.2.2	Die Atmung unter der Geburt	184
8.3	Umgang mit Ängsten und Schmerzen	186
8.3.1	Ängste	186
8.3.2	Schmerzen	186
8.4	Geburtspositionen	187
8.5	Entspannung	189
8.5.1	Innere Tastarbeit Beispiel Körperräume (Heller 1998)	189
8.5.2	Eutonie nach Gerda Alexander	189
8.5.3	Progressive Muskelrelaxation, modifiziert nach Jacobson	189
8.5.4	Fantasiereisen	190
8.5.5	Massagen	191
8.5.6	Lockerungsübungen	191
8.6	Hilfe bei körperlichen Veränderungen	192
8.6.1	Rückenschmerzen	192
8.6.2	Entstauungstherapie	193
8.6.2.1	Aktive Entstauungstherapie nach Heller	193
8.6.2.2	Passive Entstauungstherapie nach Heller	194
8.7	Symphysenproblematik	194
8.8	Hilfen zur Anleitung für die Hebamme	195
8.9	Literatur	196
8.10	Übersicht über die Körperübungen	197

9 Umsetzung in die Kursarbeit – Den roten Faden zwischen Kursbeginn und Abschluss spinnen 198

9.1	Das praktische „Kurse gestalten“	198
9.1.1	Vorbereitung	198
9.2	Methodik	198
9.2.1	Fragen zur Methodik	199
9.2.2	Methoden für die Phasen des Lernprozesses	199
9.3	Kursdramaturgie erstellen	203
9.4	Literatur	203
9.5	Sieben Doppelstunden Geburts- und Familienvorbereitung	203
9.5.1	Einführung	203

10 Nachwort und Ausblick 224

11 Autorenverzeichnis 226

12 Arbeitsmaterialien für die KursteilnehmerInnen 235

Materialverzeichnis	235
---------------------------	-----

METHODENVERZEICHNIS

Geburt

FRAGEBOGENBEARBEITUNG Erwartungen an die Geburt	62
LEHRGESPRÄCH/KURZVORTRAG Anatomie des Beckens	64
LEHRGESPRÄCH mit Modellen und Übungen zu Wehen	65
Eröffnungsperiode	66
ÜBUNG Wehen veratmen (Tigermodell)	66
ÜBUNG Schmerz- und Stresssimulation mit Musik	67
ÜBUNG Mit den Wehen umgehen lernen	67
ZIRKELTRAINING Geburtspositionen	70
ROLLENSPIEL Praxisgeburt	72

Wochenbett

Wochenbettkoffer	85
KURSSEQUENZ Siebter Himmel – Super-GAU	87
ÜBUNG Stillpraxis	93

Impulse zur Familienvorbereitung

Realistische Erwartungen an die Elternschaft	104
Zeitkuchen	110
KURSSEQUENZ Babykommunikation	111
3-teiliges Feedback oder 3-W-Methode	114
Die Schmankerl-Box	118
KURSSEQUENZ Umgang mit Stress	120
Rotes Tuch und weiße Flagge	124
ÜBUNG Atemwahrnehmung	162
ÜBUNG Ausstreichen	165

Körper- und Atemarbeit

ÜBUNG Fußreflexzonenmassage mit Igelbällen	176
--	-----

Umsetzung in die Kursarbeit

ÜBUNG Kind begreifen – Reise zum Kind	202
---	-----

Vorwort

Gerade in einer immer komplexer werdenden Welt kann die Familie, wie immer sie auch ausgestaltet sein mag, eine zentrale Bedeutung behalten. Aber wie man Partnerschaft, wie man Familie lebt, wird jungen Menschen zu wenig vermittelt. Dabei kann eine gute Partnerschaft nicht nur das persönliche Glück bestimmen. Eine gute Beziehung der Eltern stärkt die Bindung der Kinder. Diese wiederum ist die Voraussetzung für ihre emotionale, soziale und intellektuelle Entwicklung, damit sie zu verantwortungsvollen Mitmenschen heranwachsen.

Die Deutsche Familienstiftung, deren Kuratorin ich seit vielen Jahren bin, hat einen Weg gefunden, wie jungen Familien wesentliches Wissen für gelebte Partnerschaft zur Verfügung gestellt werden kann. Sie hat die Familienbildung in die Geburtsvorbereitung integriert. Da es die über die Krankenkassen finanzierte Geburtsvorbereitung seit Jahrzehnten gibt, muss nicht Neues auf die Beine gestellt werden. Es muss nur etwas Bestehendes verändert bzw. weiterentwickelt werden.

Nachdem in der der Stiftung angeschlossenen Familienschule seit langer Zeit die Geburts- und Familienvorbereitung mit Erfolg durchgeführt wird, hat die Stiftung dieses Handbuch initiiert, an dem viele renommierte Ex-

pertinnen und Experten ihr aktuelles Wissen eingebracht haben. Die Geburtsvorbereitung erfährt hier ein „Update“. Dieses Handbuch kann schon den StudentInnen der Hebammenkunde in der Ausbildung von Familien- und Geburtsvorbereitung hilfreich sein. Die erfahrene Hebamme kann aufgrund der ausgeprägten Praxisorientierung des Buches leicht in eine Geburts- und Familienvorbereitung überführen und den Vielen, die mit jungen Familien arbeiten, z. B. im Bereich „Frühe Hilfen“, von produktivem Nutzen sein.

Unser Wunsch und Wollen muss es sein, dass es in zehn Jahren überall eine ganzheitliche Geburts- und Familienvorbereitung gibt. In dieser Zeit des Umbruchs müssen wir jede Möglichkeit nutzen, unsere Gesellschaft zu stärken und das beginnt durch starke Familien. Dazu leistet dieses Buch einen Beitrag.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, aber auch bei der praktischen Umsetzung.

Prof. Dr. phil. Dr. h.c. mult. Rita Süssmuth
Bundesfamilienministerin a. D., Bundestagspräsidentin
a. D. und Kuratorin der Deutschen Familienstiftung

1 Einleitung

1.1 Geburts- und Familienvorbereitung – Anspruch und Einladung Erweiterung des Wirkungsfeldes von Hebammen und Kursleitenden

Menschen sind an den sogenannten Übergängen im Leben besonders lernbereit. So auch am Übergang vom Paar zu Eltern. Lebt man eine gute Partnerschaft, so fühlt man sich wohl. Kinder haben in diesem Umfeld eine gute Bindung und entwickeln sich optimal. Familie und Partnerschaft zu leben, ist aber in einer Zeit, in der die Rollen von Mann und Frau, Mutter und Vater neu definiert werden, nicht einfacher geworden. Wie wir eine gute Partnerschaft leben, hat uns niemand beigebracht. In unseren Ausbildungssystemen können wir die Werkzeuge, die wir benötigen, um partnerschaftlich zu leben, kaum erwerben.

Genau an diesem Übergang, bei der Vorbereitung auf die Geburt, kümmert sich die Hebamme um die werdenden Eltern. Die Deutsche Familienstiftung hat deshalb die „Geburtsvorbereitung“ in eine „Geburts- und Familienvorbereitung“ erweitert. So wird mit den werdenden Eltern zusätzlich über realistische Erwartungen, Umgang mit der knappen Zeit und möglichen Konflikten gesprochen und Hilfen werden vorgestellt. Mit ihrem guten Zugang zu den werdenden Eltern ist die Hebamme die ideale Person, dieses wichtige Wissen zu vermitteln.

Wie diese Vorbereitung auf die Familie erfolgreich in die Geburtsvorbereitung integriert werden kann, soll das vorliegende Handbuch zeigen. Wir haben versucht, Fachleute aus allen zugehörigen Bereichen anzusprechen und ihr aktuellstes Wissen zusammenzutragen, und zwar aus: Medizin, Geburtshilfe, Hebammenkunde, Physiotherapie, Körperarbeit, Psychologie, Soziologie, Pädagogik, Erwachsenenbildung, Sexualtherapie, Bindungsforschung, Entwicklungspsychologie, auch unter dem Aspekt der Interkulturalität. Es ist ein „Vielmischen-Buch“ – mit vielen Meinungen und viel Herzblut – mit dem Ziel, nicht nur die werdende Familie zu ihrem vulnerabelsten Zeitpunkt, der Geburt, zu unterstützen und zu stärken, sondern auch den Dialog aller Fachbereiche, die hier einen Beitrag leisten können, zu fördern.

Die erfahrene Familienhebamme und Systemische Therapeutin Eva-Maria Chrzonsz (Fulda), die Familientherapeutin und Kommunikationstrainerin Gesa Niggemann-Kasozi (Fulda), die Heilpädagogin und Kinderkrankenschwester Julia Spätling (Fulda) und ich als erfahrener

Frauenarzt, haben ein Handbuch zur „Geburts- und Familienvorbereitung“ verfasst, das Hebammen hilft, diese anspruchsvolle Aufgabe zu meistern. Die in Deutschland und der Schweiz führenden renommierten Fachleute haben als Autoren zum Thema beigetragen, die komplexe Materie aufzubereiten.

Das Handbuch baut im geburtshilflichen Teil auf dem grundlegenden aktuellen Hebammenwissen auf. Es vermittelt außerdem konzentriert die Grundlagen zur Bindungstheorie, Entwicklungspsychologie des Säuglings, positiver Kommunikation und Partnerschaft und gibt praktische Hilfen zur Durchführung der Kurse. Es wurde darauf geachtet, dass alle Bereiche bearbeitet wurden, die in dem Anforderungskatalog für die Durchführung von Geburtsvorbereitungen des SGB V erwähnt werden. In vielen Bereichen des Buches ist eine bewusst einfache Sprache gewählt worden, die das Erklären für die Kursteilnehmer erleichtert. Viele Texte und Hilfen können die Eltern auch auf „wikifamilia.de – sicheres Wissen für die Familie“ nachlesen. Die Autoren sind der Überzeugung, dass das gesamte vermittelte Wissen auch werdenden Müttern nutzt, die aktuell keine Partnerschaft haben oder in einer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft leben.

Das Buch ist durch seine interdisziplinären Inhalte ein wichtiges Basiselement für umfassende und qualitativ hochwertige Kursarbeit mit werdenden Eltern. Es versteht sich als ein stetig weiterzuentwickelndes Werkzeug, weshalb gewünscht wird, dass die Erfahrungen mit diesem Handbuch und Verbesserungsvorschläge dem Autorenteam mitgeteilt werden (post@deutsche-familienstiftung.de).

Die intensive Beschäftigung mit den Inhalten dieses Buches im Zusammenhang mit der Weiterentwicklung und Akademisierung des Hebammenberufes lässt den Gedanken aufkommen, dass die Aufgabe, Paare auf dem Weg zu erfolgreichen Eltern zu begleiten, doch ein zukünftiges Spezialfeld des Hebammenberufes werden könnte.

Die Autoren hoffen, dass dieses Handbuch Hebammen hilft, ihre „Geburtsvorbereitung“ in eine „Geburts- und Familienvorbereitung“ zu transformieren und so vielen Eltern eine glückliche Partnerschaft mit dadurch optimalen Entwicklungsmöglichkeiten für ihre Kinder erleichtert.

Für die Herausgeber
Prof. em. Dr. L. Spätling

1.2 Ist unsere Geburtsvorbereitung noch zeitgerecht? – Vorwort einer Hebamme

Hebammen haben einen einzigartigen und prägenden Zugang zu werdenden Eltern und Familien

Wir leben in einer Zeit, in der Informationen jederzeit und überall schnell zugänglich sind, natürlich auch zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Bilder von intrauterinen Kindern, lächelnden Müttern und glücklichen Paaren beeindrucken und beeinflussen das Erleben ab den frühesten Schwangerschaftswochen. Das eigene Baby wird live per Ultraschall ab Konzeption beim Frauenarzt verfolgt und regelmäßig dokumentiert. Ich (Jahrgang 1957) habe dagegen noch fasziniert die Bilder von Lennart Nilsson in seinem Buch „Ein Kind entsteht“ betrachtet – heutzutage undenkbar altmodisch.

In meiner eigenen Hebammenausbildung (1975–77) bestand der Input zum Thema Geburtsvorbereitung aus ganzen zwei Tagen; Inhalte waren Read'sche Gymnastik und autogenes Training. Im Kreißaal begegneten mir immer wieder ungenügend auf die Geburt vorbereitete Frauen – eine Motivation, mich dem Thema Geburtsvorbereitungskurs zu widmen. Ich hatte das große Glück, noch Schülerin von Ruth Menne zu sein. Durch meine systemische Therapieausbildung wurde dann mein Blick auf das System Familie sensibilisiert.

Als Literatur gab es damals sehr wenig. „Mutterwerden ohne Schmerz“ von Grantly Dick-Read, später kam dann Frédérick Leboyer mit „Der sanfte Weg ins Leben“ und „Das Stillbuch“ von Hanny Lothrop dazu. Schwangere und ihre Partner haben heute unendlich viele Informationen und idealisierte Bilder im Kopf, wenn sie vor der Geburt stehen. Angefangen bei viel Literatur, Zeitschriften und nicht zu vergessen das Internet. Was macht das alles mit ihnen? Es stellt sich die Frage, ob werdende Eltern in der heutigen Zeit überhaupt noch Geburtsvorbereitung und dazu entsprechende Kurse brauchen? Und darüber hinaus, ob die Geburtsvorbereitung, die wir Hebammen anbieten, noch zeitgerecht ist? Reicht es überhaupt aus, allein die Schwangerschaft zu thematisieren und auf die Geburt vorzubereiten, oder sollte nicht auch die Zeit im Wochenbett, die Stillzeit, die Partnerschaft und der Start ins Familienleben betrachtet werden? Ich denke, ja!

Wir Hebammen haben einen eigenen Zugang zu werdenden Eltern, der prägend für das ganze Leben sein kann. Man hört uns zu – in der Einzelbetreuung und in Geburts- und Familienvorbereitungskursen. Wenn Paare zu Eltern werden, ist nicht nur ihr Herz offen für das, was da kommt, sondern auch ihr Geist. Diese Idee der zusätzlichen Themen und die Entwicklung der „erweiterten“ Kurse, entstanden im Auftrag der Deutschen Familienstiftung in Zusammenarbeit mit der Familienschule Fulda

und Robert Richter, damals noch unter dem Namen „Familienführerschein“. Finanzielle Projektunterstützung erhielten wir 2005 von „jolly dent“, Förderverein Zahnärzte und Patienten helfen Kindern e. V. durch Dr. Wolfram Geiger. Wichtige Impulse gaben uns auch die Grundlagen einer ganzheitlichen Betrachtung von Geburt und Familie von der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung (GfG).

Ein moderner Kurs sollte gut recherchierte Infos („Kopf“), emotionalen Austausch unter anderen werdenden Eltern („Herz“) und praktische Übungen für den Körper, das Handling mit dem Baby und die Paarkommunikation („Hand“) beinhalten. Das direkte Gespräch und fruchtbare Diskussionen zwischen Kursleitung und Kurs TeilnehmerInnen „live“, statt „virtuell“ anonym und unpersönlich, helfen Eltern, informierte Entscheidungen zu treffen, die Intuition zu stärken und für die anstehenden Veränderungen zu sensibilisieren.

Das vorliegende Handbuch für die kursleitende Hebamme vereint das bewährte Wissen zur Geburtsvorbereitung und die neuen aktuellen Themen der Familienvorbereitung und dient als Grundlage für das eigene Kurskonzept. Namhafte ExpertInnen aus dem deutschsprachigen Raum haben ihre Erkenntnisse, u. a. die positiven Studienergebnisse der Hebammenarbeit zur Partnerschaftsstärkung in der Schweiz, zur Verfügung gestellt. Das Buch beinhaltet außerdem das Lehrmaterial für alle Themen, die nach dem SGB V § 134 a, Anlage 1.2 Leistungsbeschreibung für eine Geburtsvorbereitung beschrieben sind, und stellt zusätzlich im Internet unter www.familienvorbereitung.de Unterrichtsmaterialien zur Verfügung. Eine erste Fortbildung „Geburts- und Familienvorbereitung“ mit 92 Stunden in 5 Modulen wurde 2017 für Kolleginnen unter Leitung von Ute Petrus (DHV) und vielen ReferentInnen dieses Buches erfolgreich durchgeführt.

Genauso viel Erfolg wünsche ich Ihnen für Ihre Kurse und in diesem Sinne garantiere ich Ihnen viele neue Impulse und Freude mit diesem Buch.

Eva-Maria Chrzonsz
Hebamme und Kursleiterin seit 35 Jahren

1.3 Gebrauchsanweisung für das Buch

Sie haben als Hebamme viel in Ihrer Ausbildung gelernt und Wissen über Physiologie und Pathologie von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett angesammelt. Es ist jedoch eine besondere Herausforderung, dieses Wissen in einem Geburts- und Familienvorbereitungskurs erwachsenepädagogisch und didaktisch-methodisch interessant aufbereitet zu präsentieren. Viele der Inhalte – vor allem im Kapitel zu den Themen Schwangerschaft (Kap. 4), Geburt (Kap. 5), Wochenbett und Stillzeit

(Kap. 6) – sind natürlich Kernkompetenzen des Hebammenwissens. Es ist nicht immer einfach, die komplexen Zusammenhänge, die Sie sonst in 15 unterschiedlichen Fachbüchern finden, in einfacher Sprache für die Teilnehmer des Kurses zu verdichten. Diese Dienstleistung haben wir Ihnen abgenommen bzw. vor uns viele andere bekannte AutorInnen. Deswegen finden sich auch die bewährten Basics aus der praktischen Arbeit wieder (z. B. der Zeitkuchen, ab S. 108).

Die Beiträge der verschiedenen anderen Autoren kommen aus den unterschiedlichsten Forschungsbereichen und Wissensgebieten rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die Familie. Es gibt AutorInnen mit einer wissenschaftlichen Ausbildung und Arbeit in Lehre und Forschung, die uns mit ihrer Theoriefundierung gute und neue Hintergründe liefern. Und solche AutorInnen mit vielen Erfahrungen aus der Praxis der Kursgestaltung, die frische Motivation für den Kursalltag mit den Familien geben können. Es ist ein Lehrbuch für die kursleitende Hebamme, das mit neuester Wissenschaft unterfüttert ist, aber kein wissenschaftliches Werk im engeren Sinne. Der Spagat dieses Vorgehens ist uns durchaus bewusst. Wir haben versucht, alle Gebiete abzudecken, die in einen modernen Kurs einzubringen sind:

- medizinisches und hebammenwissenschaftliches Fachwissen
- theoretische Hintergründe und emotionale Gewissheiten zur aktuellen Lage von Familien, Paaren und Babys in unserer Gesellschaft
- klassische Ansätze der Körperarbeit
- das Ganze in einem handhabbaren Ansatz der modernen Erwachsenenbildung

Das Neue an unserem Buch ist sicher die Integration und Verzahnung der vielfältigen Inhalte, praktisch aufbereitet für Sie, die Hebammen und Kursleiterinnen. Geburtsvorbereitung und Familienvorbereitung in sieben Kursstunden unterzubringen, ist ein beinahe unmögliches Unterfangen. Sie werden etwas Altes weglassen müssen, um etwas Neues zu integrieren. Es wird leichter gelingen, wenn Sie sich als Kursleiterin auf das angebotene neue Wissen einlassen, es sich zu eigen machen (durch Lektüre und Weiterbildung, z. B. Angebot des Deutschen Hebammenverbandes [DHV]) und mit diesem Wissen den Kurs durchführen. Viele wichtige Themen werden in den Artikeln nur angerissen und es ist bestimmt lohnenswert, die Themen weiter vertiefend zu erforschen.

Kapitel 9.5 stellt sieben bzw. zehn Musterkursstunden vor, mit denen Sie die Anforderungen der Krankenkassen erfüllen und die neuesten Erkenntnisse der Familienforschung integrieren.

Das Buch kann am Stück gelesen werden oder Sie picken sich nach Interessenlage ein Kapitel heraus. Sie finden Zusammenfassungen einzelner Themengebiete

in Form von Infoboxen oder Boxen mit „Kurswissen“, das wichtige Inhalte für die kompakte Vermittlung im Kurs zusammenfasst, wohl wissend, dass Verkürzungen nicht zu vermeiden sind. „Methoden“ enthalten Vorschläge und Übungsanleitungen für die Kursleitenden zur methodischen Umsetzung im Kurs. Auch Links mit weiterführender Literatur und Hebammen-Tipps sind optisch hervorgehoben.

Das Kapitel 12 beinhaltet Arbeitsmaterialien zur Kursgestaltung, wie Arbeitsblätter, Infoblätter, Fragebögen und Checklisten im praktischen A4-Format. Viele Inhalte sind nicht neu, aber sicher gut als kompaktes Compendium zu verwenden.

[http://](http://www.familienvorbereitung.de) → Alle Kursmaterialien für die Hebamme und die Eltern und weitere Informationen finden sich auch im Internet auf www.familienvorbereitung.de unter der Kategorie „Hebammenhandbuch Material“ und für die Eltern/Teilnehmer auf <http://wikifamilia.com> unter der Kategorie „Geburts- und Familienvorbereitung“

Und nun viel Freude mit unserem Werk!

➤ *Folgende Icons weisen Ihnen den Weg:*

Infobox



Kurswissen



Methode



Checkliste



Fragebogen



Arbeitsblatt









Infoblatt



Dramaturgie 1. Kursstunde: Einstieg, Allgemeines zur Schwangerschaft und Elternschaft

Zeit	Dauer	Inhalte	Methode	Material/Medien
		Vorbereitungszeit nutzen!	Dramaturgiebogen zur Kursplanung ausfüllen	Arbeitsblatt: Dramaturgiebogen (S. 270)
00:00	5'	Begrüßung durch Kursleiterin kurze Vorstellung der Kursleiterin und der Praxisräume, z. B. WC ...		
00:05	15'	Kennenlernrunde Ansprache im Kurs klären: Du oder Sie	<p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> a) mündlich b) schriftlich (Flipchart) <p>TN nennen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Name, Vorname 2. Wo wäre ich, wenn ich nicht hier wäre? 3. Was fällt mir zum Sommer ein? <p>oder</p> <p>Soziometrische Reihungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorname von A bis Z - eigener Geburtsort - jetziger Wohnort - Wann ist der errechnete voraussichtliche Geburtstermin? - Wie viele Kinder und Haustiere haben wir? 	Flipchart
00:20	10' + 5' 15' oder 5'	Erwartungen, Wünsche und Bedenken zum Kurs	<p><i>Frage:</i> „Welche Erwartungen, Wünsche und Bedenken zum Kurs haben Sie?“</p> <ul style="list-style-type: none"> - TN schreiben in Zweiergruppen (gebildet durch Ziehen von zwei gleichen Bonbons) ihre Antworten auf Moderationskarten. - danach gruppenweise Vorstellung im Plenum - kurzes Eingehen auf die verschiedenen Punkte der Themensammlung <p><i>Variante:</i> Erwartungen in der Runde mündlich erfragen und auf Flipchart mitschreiben</p>	Bonbonglas mit Bonbons, jeweils zwei der gleichen Farbe

Dramaturgie 1. Kursstunde: Einstieg, Allgemeines zur Schwangerschaft und Elternschaft

<i>Zeit</i>	<i>Dauer</i>	<i>Inhalte</i>	<i>Methode</i>	<i>Material/Medien</i>
00:35	5'	Übersicht Kursstruktur <ul style="list-style-type: none"> – einzelne Einheiten und Gesamtüberblick über die Stunden geben – Sinn und Inhalte der GFV erläutern – auf Krankenkassenleistung nach SGBV hinweisen 	Vortrag eventuell auf Flipchart visualisiert	Hinweis auf vorhandenes Informationsmaterial (Vorraum, Schwarzes Brett)
00:40	10'	<i>Thema:</i> Bewegungsgrundlagen <ul style="list-style-type: none"> – Hinweise auf Vena cava Kompressionsyndrom (S. 50) – Umgang mit Lagerungshilfen, sicherer Umgang mit Bällen 	<i>Körperübung:</i> Hinlegen und Aufstehen über die Seite (Rectusdiastase), Knie-Ellenbogen-Lage, Vierfüßlerstand (Kap. 8.2.1.5, ab S. 117)	<ul style="list-style-type: none"> – Matten – Lagerungshilfen – Gymnastikbälle – Anatomische Tafel Vena cava
00:50	10'	Kind begrüßen	 <i>Methode: Übung Kind begreifen – Reise zum Kind (S. 202)</i>	
01:00	20'	<i>Thema:</i> Allgemeines zur Schwangerschaft (→ Kap. 4.2, S. 47) Eigene Schwerpunkte setzen, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> – Was macht eine Hebamme? – Mutterpass (S. 55) – Schwangerschaftsbeschwerden (S. 58) – Gewichtszunahme (S. 48) – Ernährung (S. 52) – Sexualität (S. 53) – Kreißsaalführung – Klinikkofter – Geburtsort (S. 57) – Namenswahl (S. 58) – Stillen oder Flasche (S. 91) – Ämterlalom (S. 250) 	Vortrag unterstützt mit: <ul style="list-style-type: none"> – Bildern/Caroons zum Thema – Korb mit Symbolen für die Inhalte (Mutterpass, Bauchöl, Versicherungskarte etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> – Bilder/Caroons z. B. von Heike Wiechmann (Mabuse-Verlag) – Korb mit Symbolen (analog  <i>Methode: Wochenbettkoffer, S. 85</i>)  <i>Infoblatt: Ernährung in der Schwangerschaft (S. 236)</i>  <i>Infoblatt: Schwangerschaftsbeschwerden (S. 237)</i>  <i>Checkliste: Klinikkofter und Erstaussstattung (S. 238)</i>  <i>Checkliste: Ämterlalom (S. 250)</i>

12 Arbeitsmaterialien für die KursteilnehmerInnen

MATERIALVERZEICHNIS

i	Infoblatt: Ernährung in der Schwangerschaft	236
i	Infoblatt: Schwangerschaftsbeschwerden	237
✓	Checkliste: Klinikoffen und Erstausrüstung	238
?	Fragebogen: Erwartungen an die Geburt	239
✓	Checkliste: Tipps vor und unter der Geburt	240
?	Fragebogen: Umgang mit Schmerzen	241
i	Infoblatt: Pathologie unter der Geburt	242
i	Infoblatt: Ernährung des Kindes	243
i	Infoblatt: Körperpflege des Säuglings	244
i	Infoblatt: Tipps eines Neugeborenen an seine Eltern	245
i	Infoblatt: Trösten/Beruhigen	246
i	Infoblatt: Schlaf des Kindes	247
i	Arbeitsblatt: Scrabble „Familie werden“	248
i	Arbeitsblatt: Zeitkuchen	249
✓	Checkliste: Ämterlalom	250
i	Arbeitsblatt: Meine Erwartungen hinsichtlich des Haushalts und der Kinderbetreuung	253
✓	Checkliste: Wie gestalten wir unsere Haushaltsorganisation?	254
i	Infoblatt: Grundpfeiler der Partnerschaft	255
i	Infoblatt: Körperliche Partnerschaft	256
?	Fragebogen: Zeit für sich und als Paar	257
i	Infoblatt: Partnerschafts- und Selbstpflege	258
i	Infoblatt: Die Schmankerl-Box	259
i	Infoblatt: Sprechen und Zuhören für eine angemessene Kommunikation als Paar	260
i	Infoblatt: Goldene Regeln zum Umgang mit Stress in der Partnerschaft	261
i	Arbeitsblatt: Umgang mit Stress	262
i	Arbeitsblatt: Rotes Tuch und weiße Flagge – Streiten, ohne dass ein Partner verliert	263
i	Arbeitsblatt: Hier möchte ich eine Lösung finden	264
i	Infoblatt: Großeltern	265
i	Infoblatt: Geschwister werden	266
	Wickel-Urkunde	269
i	Arbeitsblatt: Dramaturgiebogen	270
?	Fragebogen: Evaluationsbogen	271
	Anatomische Tafeln: Die 10 Phasen des Geburtsverlaufs einer normalen Geburt	273



Infoblatt:

Ernährung in der Schwangerschaft

Ihre Hebamme

Bewusste Ernährung trägt zum Wohlbefinden in der Schwangerschaft bei, da dadurch Unwohlsein durch Sodbrennen und Völlegefühl sowie andere Ernährungsfehler vermieden werden können.

Im Folgenden die 10 besten Tipps für eine gute Ernährung (entnommen aus wikifamilia.de) basierend auf „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (www.dge.de)

- 1. Vielseitig essen:** Man sollte die Vielfalt an Lebensmitteln genießen. Die Ernährung sollte abwechslungsreich sein. Man sollte nicht zu viel essen, aber nährstoffreich und energiearm.
- 2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln:** Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe. Die Zutaten sollten möglichst fettarm sein.
- 3. Gemüse und Obst:** Ein Ziel könnte sein, fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen: frisch, roh (gut gewaschen), kurz gegart oder eine Portion auch als Saft zu den Hauptmalzeiten oder als Zwischenmalzeit. Damit nimmt man viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sowie weitere gesundheitsfördernde Stoffe zu sich.
- 4. Täglich Milch, Milchprodukte, wöchentlich Fisch, wenig Fleisch, Wurst und Eier:** Mit diesen Nahrungsmitteln erhält die Schwangere weitere lebenswichtige bzw. gesundheitsfördernde Stoffe. Bitte auch hier fettarme Produkte wählen.
- 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel:** Etwas Fett braucht man schon, da man über manche Fettsorten die wichtigen essenziellen Fettsäuren, aber auch fettlösliche Vitamine aufnimmt. Mit zu viel Fett fördert man Übergewicht und erhöht das Risiko für Herz- und Kreislaufkrankheiten. „Gute“ Fette befinden sich in pflanzlichen Ölen oder Streichfetten aus Raps- oder Sojaöl. Achtung vor versteckten Fetten in Süßigkeiten, Gebäck, Milchprodukten und Fast-Food-Fertigprodukten.
- 6. Zucker und Salz in Maßen:** Die Nahrung sollte wenig Zucker enthalten. Besonders die süßen Limonaden tragen zu Übergewicht und Kariesbildung (auch nachher bei schon geborenen Kindern) bei. Würzen kann man mit Kräutern und Gewürzen, aber wenig Salz, wenn doch, mit fluoridhaltigem Salz.
- 7. Viel Flüssigkeit:** Am besten geeignet zum Trinken ist Wasser, wenn es besser schmeckt, mit Kohlensäure. Eineinhalb Liter pro Tag sollten es schon sein. Wasser spült die Nieren und fördert die Verdauung. Die meisten Limonaden enthalten zu viele Kalorien. Von Alkohol wird deutlich abgeraten.
- 8. Schmackhafte und schonende Zubereitung:** bei niedrigen Temperaturen garen, soweit möglich kurz mit wenig Wasser und wenig Fett, dies erhält den Geschmack und Nährstoffe
- 9. Genießen:** Essen in Ruhe ist Erholung, erhöht die Lebensqualität und man fühlt sich eher satt.
- 10. Gewicht und Bewegung:** Mit den Tipps kann man sich ausgewogen ernähren. Regelmäßige Bewegung, wenn es geht Sport, erhöht das Wohlbefinden, stärkt den Kreislauf, Stoffwechsel und verbessert die Verdauung. Auf das Gewicht zu achten, ist auch nach der Schwangerschaft wichtig.