



Podcast-Serie „Babyharmonie“

Folge 13: Geburtsvorbereitung

Fragen über Fragen – vor allem bei der ersten Schwangerschaft sind Eltern häufig unsicher. „Was kommt auf uns zu?“, „Wie sollen wir uns in bestimmten Situationen verhalten?“. Antworten erhalten sie in Geburtsvorbereitungskursen.

Ob Schwangerschaftsverlauf, die richtigen Atemtechniken oder Entspannungsübungen – das alles und noch viel mehr erfahren die Teilnehmer in den Vorbereitungskursen. Eine Hebamme stellt zudem Medikamente vor, bietet die Besichtigung eines Kreissaals an und erklärt Wochenbett, Stillmethoden und Babypflege. Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse, empfiehlt die Teilnahme an den Kursen: „Je mehr Sie über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett wissen, umso entspannter erleben Sie diese Zeit.“

Aber Vorsicht – Kurs ist nicht gleich Kurs. Die Hebamme sollte auf dem neuesten Stand der Medizin sein und auch die Nachsorge übernehmen. Außerdem sollte die Teilnehmerzahl auf acht bis zwölf beschränkt sein. Weil die Kurse meist früh ausgebucht sind, ist es sinnvoll, sich bereits in der 10. Schwangerschaftswoche anzumelden. Los geht's dann zwischen der 26. und 28. Schwangerschaftswoche. Die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs erstatten Krankenkassen gemäß der Hebammen-Gebührenverordnung. Nähere Informationen gibt es bei der Schwenninger sowie bei Hebammen, Geburtskliniken und Ärzten.

Außer klassischen Geburtsvorbereitungskursen gibt es weitere Angebote für Schwangere. Immer mehr Frauen entspannen sich beim Yoga, alternativ sind auch Gymnastik oder Bauchtanz gut für



den Körper. Vor allem beim Bauchtanz lockern sich die Beckenmuskeln – das erleichtert die Geburt. Mittlerweile setzen immer mehr Frauen auch auf Entspannung durch Akupunktur. Mit der Behandlung kann man in der 35. Schwangerschaftswoche beginnen. Immer beliebter wird Wassergymnastik, weil es Frauen für einige Zeit von ihrem Gewicht befreit. Dr. Hantke ergänzt: „Das Kursangebot für Schwangere ist äußerst vielfältig. Achten Sie jedoch darauf, dass die Kurse für Schwangere geeignet sind – egal ob Yoga, Wasseraerobic oder Bauchtanz. Normale Kurse sind in der Schwangerschaft häufig zu anstrengend.“