

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Methodenverzeichnis</b>	<b>13</b>
----------------------------	-----------

<b>Vorwort</b>	<b>15</b>
----------------	-----------

<b>Einleitung</b>	<b>16</b>
-------------------	-----------

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

<b>2</b>	<b>Perspektiven der Geburtsvorbereitung – Historische und aktuelle Entwicklungen</b>	<b>19</b>
----------	--	-----------

2.1	<b>Ein Blick auf Geburtsvorbereitung</b> .....	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	<b>Hebammenbetreuung rund um die Geburt</b> .....	23
2.2.1	Ausblick auf die Zeit nach der Geburt .....	24
2.3	<b>Geburts- und Familienvorbereitung unter interkulturellem Aspekt</b> .....	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	<b>Qualitätsmanagement in der Kursarbeit</b> .....	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



## Grundlagen der Erwachsenenbildung

36

3.1	<b>Anforderungen der modernen Erwachsenenbildung an die Kursdurchführung</b> .....	36
3.2	<b>Zielgruppe</b> .....	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	<b>Die Hebamme als Kursleiterin</b> .....	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	<b>Gruppendynamik – Womit ist in einer Teilnehmergruppe zu rechnen?</b> .....	40
3.4.1	Ebenen der Kommunikation im Kurs .....	41
3.5	<b>Der Kurs: Auswahl der Inhalte und Themen – Didaktik</b> .....	41
3.5.1	Zielebenen .....	42
3.5.2	Lernziele .....	42
3.6	<b>Phasen eines Lernprozesses</b> .....	43
3.6.1	Präsentationsfähigkeiten .....	45
3.7	<b>Die Probe aufs Exempel: Die erste Kursstunde</b> .....	46
3.8	<b>Literatur</b> .....	46



## Schwangerschaft

47

4.1	<b>Überwachung der Schwangerschaft</b> .....	47
4.1.1	Infos aus dem Netz .....	47
4.2	<b>Physiologie und assoziierte Beschwerden in der Schwangerschaft</b> .....	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	<b>Mutterschaftsrichtlinien – Mutterpass – Risikobewertung</b>	55
4.3.1	Risikoschwangere durch Bewertung im Mutterpass?	56
4.4	<b>Pränataldiagnostik</b>	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	<b>Organisatorisches rund um die Geburt</b>	57
4.5.1	Ort der Geburt, Krankenhauswahl	57
4.5.2	Krankenhauskoffer, Erstausrüstung	58
4.5.3	Name des Kindes	58
4.6	<b>Pathologie in der Schwangerschaft</b>	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

## G

# Geburt

62

5.1	<b>Physiologie der normalen Geburt</b>	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	<b>Pathologie unter der Geburt</b> .....	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/Damriss .....	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

## Wochenbett

82

6.1	<b>Die Bedeutung des Wochenbetts in der Geburtsvorbereitung aus Hebammenperspektive</b> .....	82
6.2	<b>Kultur des Wochenbetts</b> .....	82
6.3	<b>Begleitung im Wochenbett als wichtiger Baustein der Hebammenarbeit</b> .....	83
6.4	<b>Wochenbett als Kursthema</b> .....	85
6.4.1	Literatur .....	87
6.5	<b>Physiologie und Pathologie des Wochenbettes</b> .....	87
6.5.1	Rückbildung .....	87
6.5.2	Babyblues .....	88
6.5.3	Pathologie .....	88
6.5.4	Wochenbettdepression .....	88
6.6	<b>Psychische Veränderungen</b> .....	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	<b>Verhütung</b> .....	90
6.8	<b>Ernährung des Kindes – Stillen und danach</b> .....	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	<b>Ernährung des Kindes</b> .....	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	<b>Entlastung im Wochenbett – Information zu Unterstützungsangeboten</b> .....	97

# Impulse zur Familienvorbereitung – Starke Argumente für die Unterstützung der Familienwerdung durch Hebammen

98

7.1	<b>„Geburts- und Familienvorbereitung“ als Maßnahme zur Primärprävention. Chance zur Verbesserung elterlicher Partnerschaft, Optimierung von Bindung und Bildung</b> .....	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	<b>Höhere Anforderungen an Familienbildung. Notwendigkeit der Familienbildung/ Familienvorbereitung aus der Sicht des Soziologen</b> .....	101
7.2.1	Literatur .....	102
7.3	<b>Realistische Erwartungen an die Elternschaft. Gute Vorbereitung reduziert Enttäuschungen</b> .....	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	<b>Die Rolle von Kommunikation bei Paaren im Übergang zur Elternschaft. Üben von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten zur Konfliktvermeidung</b> .....	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	<b>Partnerschaft und Stress rund um die Geburt. Bewältigungsstrategien und Partnerschaftspflege</b> .....	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	<b>„Dann schnaufen sie ein bisschen – und das war’s?“ Beispiel für ein erweitertes Kurskonzept mit systemischen Anteilen</b> .....	125
7.6.1	Literatur .....	129
7.7	<b>Ausnahmestand auch für Väter – Die Rolle der Väter rund um die Geburt</b> .....	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 „Ausnahmestand“ 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	<b>Großeltern, Geschwister und Patchworkfamilie – Neue Rollenfindung innerhalb der Familie</b> .....	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	<b>Als Eltern Erotik und Liebe erhalten. Sexualität als Kursthema</b> .....	137
7.9.1	Literatur .....	141
7.10	<b>Bindung und Berührung – Zur Bedeutung der Bindung bei Mutter, Vater und Kind in der Schwangerschaft</b> .....	141
7.10.1	Literatur .....	143
7.11	<b>Mentalisieren in der frühen Eltern-Kind-Beziehung. „Dem Verhalten anderer Menschen Bedeutung beimessen können“</b> .....	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	<b>Schreibabys. „Das Umfeld muss sich auf das Baby einstellen – nicht umgekehrt!“</b> .....	147
7.12.1	Literatur .....	151
7.13	<b>Trauma in Geburtshilfe und Geburtsvorbereitung. Umgang mit den Folgen von Gewalt und Trauma in der Geburtsvorbereitung und der Geburtshilfe</b> .....	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	<b>Körper und Bindung – Emotionelle Erste Hilfe</b> .....	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	<b>Zugang zum Geburtsgeschehen über den Körper</b> .....	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	<b>Begleitwort von Angela Heller</b> .....	167
8.2	<b>Körper- und Atemarbeit und dazugehörige Übungen</b> .....	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	<b>Umgang mit Ängsten und Schmerzen</b> .....	186
8.3.1	Ängste .....	186
8.3.2	Schmerzen .....	186
8.4	<b>Geburtspositionen</b> .....	187
8.5	<b>Entspannung</b> .....	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	<b>Hilfe bei körperlichen Veränderungen</b> .....	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	<b>Symphysenproblematik</b> .....	194
8.8	<b>Hilfen zur Anleitung für die Hebamme</b> .....	195
8.9	<b>Literatur</b> .....	196
8.10	<b>Übersicht über die Körperübungen</b> .....	197



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

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



## **Nachwort und Ausblick** 224



## **Autorenverzeichnis** 226



## **Arbeitsmaterialien für die KursteilnehmerInnen** 235

Materialverzeichnis .....	235
---------------------------	-----