

Im Geburtsvorbereitungskurs sind die Themen vielfältig: Neben der Wahl des Geburtsortes, dem Geburtsgeschehen, Gebärhaltungen, Wehenarbeit und Schmerzlinderung geht es auch um Schwangerschaft, seelisches Empfinden und Erleben, Partnerschaft und das Elternwerden.

Der Kurs hilft, sich körperlich und gefühlsmäßig auf die Geburt und die Zeit nach der Geburt vorzubereiten. Du lernst zu erkennen, wann es mit der Geburt losgeht, bekommst den Ablauf der natürlichen Geburt erklärt und erhältst Informationen zum Ablauf zuhause, in der Klinik oder im Geburtshaus.

Verschiedene Gebärpositionen und Bewegungsübungen werden gezeigt und du lernst Atemtechniken kennen, die zur Entspannung unter der Geburt beitragen und den Geburtsverlauf positiv beeinflussen können.

Auch der Partner erfährt im Geburtsvorbereitungskurs, wie er seine Partnerin während der Geburt unterstützen kann. Der Geburtsvorbereitungskurs hilft daher auch dem Partner zu verstehen, was im Verlauf der Schwangerschaft und während und nach der Geburt auf das Paar zukommt.