

## Welche Geburtsvorbereitungsangebote gibt es

Ziel einer Geburtsvorbereitung ist es:

- Verständnis über die körperlichen Vorgänge während der Geburt
- Selbstbestimmte Geburt
- Möglichkeit der Schmerzreduktion (Angst-Spannung-Schmerz-Kreislauf)
- Umgang mit den Wehen
- Kennenlernen von anderen Schwangeren
- Informationen zu Wochenbett – und Stillthemen

Welche Möglichkeiten gibt es:

- geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 35+0 SSW
- Ernährung auf die Louwen-Diät umstellen (positive Auswirkung auf den Geburtsbeginn, Schmerzintensität, Geburtsdauer)
- Dammassage, Epi-No
- Heublumenbad
- weitere Maßnahmen, siehe Vortrag „geburtserleichternde Maßnahmen“
- Geburtsvorbereitungskurse durch Hebammen:
  - \* Online - oder Präsenzkurse (je nach den geltenden Bestimmungen)
  - \* Aufgezeichnete Kurspakete (kein Live-Kurs). Übernahme durch die Krankenkasse fraglich.
  - \* kostenlos über youtube.de
  - \* DVD's zum Kaufen
  - \* Bücher zum Kaufen
- Mentale Geburtsvorbereitung wie z.B. Hypnobirthing-Kurse. Hier ein verlinktes Video zum erklären der Methode <https://www.youtube.com/watch?v=ireiPdCRL1U>
- Schwangeren-Yoga
- Schwangerschaftsgymnastik
- Schwangerenschwimmern, evtl. selbst organisieren