



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Geburtsvorbereitung

Teile diesen Article

X



Geburtsvorbereitung

Jede Menge gute Gründe: Was alles für einen Vorbereitungskurs spricht.

<https://www.babyservice.de/geburtsvorbereitung> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Geburtsvorbereitung

Jede Menge gute Gründe: Was alles für einen Vorbereitungskurs spricht.

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Wenn du an die bevorstehende Geburt denkst, hast du bestimmt viele Fragen. Was genau muss ich dabei tun? Wie ist das mit dem Atmen? Ein Geburtsvorbereitungskurs gibt Antworten.

Geburtsvorbereitung – brauche ich das eigentlich? Wenn du uns fragst: Klar! Denn gute Kurse bieten dir nicht nur Schwangerschaftsgymnastik und Atemübungen. Sie geben dir auch Sicherheit, gerade wenn es dein erstes Kind ist. Je mehr du darüber weißt, was während der Geburt und danach passiert, desto kleiner werden deine Ängste. So kannst du dich ganz unbeschwert auf die Geburt freuen und sie als etwas Positives erleben.

Ein Treffen der zukünftigen Mamis

Besonders schön am Geburtsvorbereitungskurs: Du lernst dort auch andere Mütter oder Elternpaare kennen. So kommt man ins Gespräch und tauscht ganz zwanglos Erfahrungen aus. Oft ergeben sich daraus Freundschaften weit über die Geburt hinaus. Eure Kinder sind ja schließlich im gleichen Alter.

Wann geht's los mit der Geburtsvorbereitung?

Spätestens ab dem 6. Schwangerschaftsmonat empfiehlt sich die Teilnahme. Angebote gibt es z. B. von Kliniken, Hebammen oder Krankengymnastinnen. Wird der Kurs von einer Hebamme geleitet, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kursgebühr für maximal 14 Stunden.

Und wie lange dauert so ein Kurs?

Geburtsvorbereitungskurse finden in der Regel einmal wöchentlich abends statt und gehen über mehrere Wochen. So kannst du mit den anderen Eltern noch engere Kontakte knüpfen und hast viel Zeit, um der Hebamme deine Fragen zu stellen. Für die, die unter der Woche nur wenig Zeit haben, werden aber auch Kompaktkurse an einem Wochenende angeboten.

Nicht jeder Kurs ist gleich

Es gibt ein vielfältiges Angebot: von der klassischen Vorbereitung bis hin zu alternativen Methoden. Lass dich bei der Wahl des Kurses ruhig von deiner Hebamme oder einer "erfahrenen" Freundin beraten.

Die klassische Geburtsvorbereitung

In einem guten Kurs bekommst du ausführlich erklärt, wie eine Entbindung verläuft und wann was passiert. Du erfährst mehr über unterschiedliche Geburtsmethoden, medizinische Hilfsmittel oder spezielle Maßnahmen wie den Kaiserschnitt. In vielen Kursen gibt es auch einen Besuch im Kreißaal.

Atmen und entspannen

Beim klassischen Ansatz stehen praktische Übungen im Mittelpunkt: Atemtechniken, Körperhaltung,

Bewegungsrhythmen. Auch dein Partner wird in den praktischen Teil eingebunden. Du bekommst Ratschläge und Anleitungen für den Umgang mit dem Baby nach der Geburt, z. B. zum Stillen oder zur Babypflege.

Die alternative Geburtsvorbereitung

Auch hier gibt es viele Angebote. Die können eine klassische Geburtsvorbereitung zwar nicht ersetzen, bieten dir aber eine gute Unterstützung. Eine kleine Auswahl:

- Bauchtanz für Schwangere: Wenn du Spaß am Tanzen hast und ein bisschen Extra-Fitness möchtest.
- Pilates: Gut um Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zu trainieren.
- Qigong: Hilft mit Atemübungen und Meditation, bei der Geburt innere Ruhe zu bewahren.
- Schwangerschaftsgymnastik: Schafft gezielt Kondition für die Geburt durch Training von Beckenboden-, Hüft-, Rücken- und Bauchmuskeln.
- Wassergymnastik: Spezielle Kurse für Schwangere entlasten auch die Gelenke und helfen bei Flüssigkeitseinlagerungen.
- Shiatsu: Massagen und Akupressur regen den Energiefluss im Körper an.
- Yoga: Ganzheitlicher Ansatz hilft mit Atem-, Dehnungs- und meditativen Übungen beim Umgang mit Wehenschmerzen.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/geburtsvorbereitung>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/geburtsvorbereitung>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/geburtsvorbereitung&media=https://www.babyservice.de/geburtsvorbereitung>

[3] <https://twitter.com/share?text=Geburtsvorbereitung&url=https%3A%2F%2Fwww.babyservice.de%2Fgeburtsvorbereitung>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/geburtsvorbereitung>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147271>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>