

Inhalt

Grundlagen

1	Ursprünge und Entwicklung der Geburtsvorbereitung	2
1.1	Die psychosomatische Methode nach Dr. Grantly Dick-Read	2
1.2	Die psychoprophylaktische Methode nach Ferdinand Lamaze	4
1.3	Die psychosexuelle Methode nach Sheila Kitzinger	6
1.4	Die „sanfte“ Geburt nach Frédéric Leboyer	10
1.5	Geburtsvorbereitung nach Michel Odent	12
2	Ziele und Grenzen der Geburtsvorbereitung	15
2.1	Ziele der Geburtsvorbereitung	15
2.2	Die Grenzen der Geburtsvorbereitung	17
2.3	Risikoschwangere im Geburtsvorbereitungskurs	19
3	Grundsätze der Erwachsenenbildung	20
3.1	Geburtsvorbereitung im Sinne der Erwachsenenbildung	20
3.2	Leitgedanken der Erwachsenenbildung	20
4	Methoden und Ziele der Körperarbeit in der Geburtsvorbereitung....	23
4.1	Gymnastik für Schwangere	23
4.2	Yoga für Schwangere	24
4.3	Die Zilgrei-Methode	31
4.4	Paararbeit in der Geburtsvorbereitung	32
4.5	Die Arbeit am eigenen Atem	34
4.6	Konkrete Handlungsweisen für das Verhalten unter der Geburt	35
5	Entspannungsmethoden in der Geburtsvorbereitung	36
5.1	Progressive Muskelrelaxation	36
5.2	Autogenes Training	36
5.3	Massagen und Berührungsentspannungen	38

Praxisanleitungen

6	Gymnastik für Schwangere.....	42
6.1	Stoffwechselübungen und Venenentlastung	42
6.2	Übungen für den Schultergürtel	43
6.3	Übungen für die Brust und die Zwischenrippenmuskulatur (Atemhilfsmuskulatur)	47

6.4	Übungen zur Beckenlockerung	49
6.5	Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens	53
6.6	Übungen zur Hüftstabilisation, zur Ischialgieprophylaxe und Wirbelsäulengymnastik	61
6.7	Partnerübungen	70
6.8	Ideen für die Aufwärmphase	76
7	Yogaübungen für Schwangere	79
7.1	Das Sitzen	80
7.2	Das Liegen	82
7.3	Das Stehen	84
7.4	Die Atemführung	84
7.5	Atemübungen	86
7.6	Atemmeditation als Einstieg ins Yoga	95
7.7	Asanas zur Stoffwechselanregung	96
7.8	Asanas für die Wirbelsäule und die Hüfte	103
7.9	Asanas für den Beckenboden	115
7.10	Die Bandhas	123
7.11	Yogaübungen zur Wehensimulation	124
7.12	Paaryoga	125
7.13	Yogaübungsfolgen/Yogasets	129
7.14	Meditation	152
7.15	Entspannungsanleitungen	154
8	Zilgrei-Praxis	157
8.1	Die Zilgreiatmung	157
8.2	Zilgreiübungen für Schwangere	158
8.3	Zilgreiübungen zu zweit	166
9	Ratschläge für das Verhalten im Alltag	170
9.1	Körperhaltung	170
9.2	Richtiges Heben, Tragen und Bücken	171
9.3	Richtiges Hinlegen und Aufstehen	172
10	Atemübungen	176
10.1	Atemwahrnehmung	176
10.2	Atemwahrnehmung zu zweit	182
10.3	Wehenatmung	187
10.4	Wehensimulationsübungen	189
11	Wehen- und Gebärpositionen	195
11.1	Die Vorteile der aktiven Geburt	195
11.2	Wehenpositionen	198
11.3	Gebärpositionen	209
12	Entspannungsübungen	216
12.1	Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	216

12.2	Autogenes Training	219
12.3	Kontaktaufnahme zum Kind	222
12.4	Kreatives Visualisieren	223
12.5	Berührungsentspannung	225
13	Massagen	230
13.1	Dammassage	230
13.2	Massage mit Hilfsmitteln	230
13.3	Fußmassage	232
13.4	Gesichtsmassage	232
13.5	Meridianmassage	234
13.6	Ischiasmassage	235
13.7	Druckmassage innerhalb der Michaelis-Raute	235
13.8	Massage zur Beckenbodenwahrnehmung und -entspannung	237
13.9	Innenbeinmassage	238
13.10	Wehenstimulierende Bauchmassage für die Eröffnungsperiode	239

Kursplanung

14	Themenkatalog für die geburtsvorbereitenden Kurse	242
14.1	Die Entwicklung des Kindes im Mutterleib	247
14.2	Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt	248
14.3	Die Anwesenheit des Mannes bei der Geburt	250
14.4	Bonding	252
14.5	Krisen im Wochenbett	252
14.6	Eltern werden	253
14.7	Der Umgang mit schwierigen Themen	257
14.8	Geburtsschmerz als Realität	258
15	Geburtsvorbereitungskonzepte (Beispiele)	259
15.1	Der erste Abend	259
15.2	Geburtsvorbereitung für Paare	260
15.3	Der Paarkurs mit 2 Frauenabenden	263
15.4	Geburtsvorbereitung für Frauen mit Partnerabenden – 7 × 2 Stunden	263
15.5	Geburtsvorbereitung für Frauen, die schon Kinder haben	264
15.6	Geburtsvorbereitung für Paare, die schon Kinder haben	264
15.7	Geburtsvorbereitung als Crashkurs am Wochenende	265
16	Didaktische Hilfsmittel	267
16.1	Brainstroming	267
16.2	Blitzlichter	267
16.3	Listen erstellen	267
16.4	„Das eigene Leid klagen“	267
16.5	Das Arbeiten mit Bildern	267
16.6	Das Arbeiten mit Symbolbildern	268
16.7	Stille Reflexion	268

16.8	Die Arbeit mit Textkarten	268
16.9	Das strukturierte Paargespräch	268
16.10	Die „Überraschkungskiste“	268
16.11	Getrennte Männer- und Frauengruppen zum Erarbeiten geschlechts- spezifischer Fragestellungen	268
16.12	Kurzzeitmesser	268
16.13	Vorlesetexte	269
16.14	Geburtsfilme	269
16.15	Musikauswahl	269
17	Die Rolle der Kursleiterin	271
17.1	Reflexion über die eigene Funktion	271
17.2	Reflexion der eigenen Arbeit	273
17.3	Der Umgang mit schwierigen TeilnehmerInnen	275
18	Ausstattung des Kursraumes	278
18.1	Hilfsmittel	278
18.2	Demonstrationsmaterial	278
19	Notwendige Formalitäten	279
19.1	Die Aufnahme einer freiberuflichen Tätigkeit	279
19.2	Dokumentation und Abrechnung	280

Anhang

20	Kontaktadressen	284
21	Weiterführende Literatur	286
22	Sachregister	289
23	Die Autorin	294