

Inhaltsverzeichnis

I Theoretische Grundlagen	1
1 Anatomie und Physiologie des weiblichen Organismus	1
1.1 Das Becken	1
1.1.1 Das knöcherne Becken	1
1.1.2 Die Bänder des Beckengürtels	5
1.1.3 Die Muskeln des Beckengürtels	7
1.1.4 Die Beckenhöhle und der Beckenboden	7
1.2 Das weibliche Genitale	8
1.2.1 Das äußere Genitale	8
1.2.2 Das innere Genitale	9
1.2.3 Nervenversorgung des Genitale	16
2 Die Schwangerschaft	17
2.1 Die Entwicklung des Keims	17
2.1.1 Die Befruchtung	17
2.1.2 Die Germinalphase (1.– 7. Tag)	18
2.1.3 Die Embryonalphase (8.– 48. Tag)	20
2.1.4 Die Fetalphase (49.– 280. Tag)	22
2.1.5 Der fetale Kreislauf	26
2.2 Schwangerschaftsveränderungen im mütterlichen Organismus	27
2.2.1 Veränderungen im Stoffwechsel-, Wasser- und Mineralhaushalt	28
2.2.2 Veränderungen im Genital-, Bauch- und Beckenbereich	28
2.2.3 Veränderungen im Bereich des Herz-, Kreislauf- und Atmungssystems	29
2.2.4 Veränderungen im Bereich des Bewegungsapparates	29
2.2.5 Veränderungen der Brust	30
2.2.6 Gewichtsveränderungen	31
2.2.7 Psychische Veränderungen	32

2.3 Schwangerschaftsbeschwerden und -störungen	35
2.3.1 Im 1. Trimenon	35
2.3.2 Im 2. Trimenon	36
2.3.3 Im 3. Trimenon	37
2.4 Rechtliche Grundlagen der Schwangeren und Mutter	38
2.4.1 Das Mutterschutzgesetz	38
2.4.2 Beratungsstellen und Fürsorgeeinrichtungen	38
2.4.3 Finanzielle Hilfen	39
 3 Die Geburt	39
3.1 Die Geburtslagen des Kindes	39
3.1.1 Normale Geburtslage	39
3.1.2 Regelwidrige Geburtslagen	40
3.2 Der Geburtsablauf	42
3.2.1 Voranzeichen für den Geburtsbeginn	42
3.2.2 Anzeichen für den Geburtsbeginn	43
3.2.3 Ursachen für den Geburtsbeginn	43
3.2.4 Klinischer Verlauf der Geburt	44
3.3 Psychische Veränderungen unter der Geburt	56
3.4 Die Leboyer-Methode: Geburt ohne Gewalt	57
3.5 Methoden der Geburtserleichterung	58
3.5.1 Die medikamentöse Geburtserleichterung	58
3.5.2 Die psychologische Geburtserleichterung	60
 4 Das Wochenbett	66
4.1 Das Frühwochenbett	66
4.1.1 Umstellungen und Veränderungen im Organbereich	66
4.1.2 Umstellungen und Veränderungen im Genitalbereich	67
4.1.3 Umstellungen im Bereich des Haut-, Muskel-, Bänder- und Knorpelgewebes	67
4.1.4 Das Einsetzen der Milchproduktion	68
4.2 Das mittlere Wochenbett	68
4.3 Das späte Wochenbett	69
4.4 Psychische Veränderungen im Wochenbett	69

5 Didaktisch-methodische Grundlagen	70
5.1 Ziele der Schwangerschaftsgymnastik	70
5.2 Kontraindikation	72
5.3 Methodisch-organisatorische Grundsätze	72
5.4 Erste Hilfe-Maßnahmen bei Komplikationen und Unfällen	75
II Theoretisch-praktische Grundlagen	79
1 Gymnastik zur Anregung des Stoffwechsels und des Kreislaufs	79
1.1 Wirkungsweise und methodische Hinweise zur Durchführung	79
1.2 Übungsbeispiele	80
1.2.1 Übungsbeispiele für die oberen Extremitäten	80
1.2.2 Übungsbeispiele für die unteren Extremitäten	81
2 Fuß-Bein-Gymnastik	83
2.1 Die Belastung der Füße und Beine während der Schwangerschaft	83
2.2 Zielsetzung	85
2.3 Übungsbeispiele für die Beine	85
2.3.1 Entstauungsübungen	85
2.3.2 Lockerungsübungen	87
2.3.3 Dehnübungen	88
2.3.4 Kräftigungsübungen	90
2.4 Übungsbeispiele für die Füße	92
2.4.1 Kräftigungsübungen	92
2.4.2 Dehnübungen	93
3 Beckenbodengymnastik	93
3.1 Anatomie und Physiologie des Beckenbodens	93
3.2 Zielsetzung	95

3.3 Übungsbeispiele	95
3.3.1 Übungsbeispiele zur Bewußtmachung des Beckenbodens	95
3.3.2 Übungsbeispiele zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung des Beckenbodens	98
3.3.3 Übungsbeispiele zur Entspannung des Beckenbodens	106
4 Gymnastik zur Mobilisation des Beckens	108
4.1 Die Bewegungsmöglichkeiten des Beckens	108
4.2 Zielsetzung	109
4.3 Übungsbeispiele	109
5 Bauchgymnastik	117
5.1 Anatomie des Bauchmuskelsystems	117
5.2 Veränderungen des Bauchmuskelsystems während der Schwangerschaft	119
5.3 Zielsetzung	120
5.4 Übungsbeispiele	120
5.4.1 Synergistische Bauchmuskelspannung	120
5.4.2 Übungsbeispiele zur Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur	122
5.4.3 Übungsbeispiele zur Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur	124
5.4.4 Übungsbeispiele zur Kräftigung der queren Bauchmuskulatur	126
6 Gymnastik für die Brust	127
6.1 Anatomie der Brust und des Brustmuskels	127
6.2 Zielsetzung	129
6.3 Übungsbeispiele	130
6.3.1 Übungsbeispiele zur Entspannung des großen Brustmuskels	130
6.3.2 Übungsbeispiele zur Lockerung des großen Brustmuskels	132
6.3.3 Übungsbeispiele zur Dehnung des großen Brustmuskels	134
6.3.4 Isometrische Kräftigungsübungen	135
6.3.5 Übungsbeispiele mit Gerät	136

7 Gymnastik für die Hals-, Schultergürtel- und Rückenregion	139
7.1 Die Belastung der Hals-, Schultergürtel- und Rückenregion während der Schwangerschaft	139
7.2 Zielsetzung	140
7.3 Übungsbeispiele	140
7.3.1 Übungsbeispiele zur Mobilisation der Wirbelsäule	140
7.3.2 Übungsbeispiele zur Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur	143
7.3.3 Übungsbeispiele zur Lockerung der Schultergürtelmuskulatur	143
7.3.4 Übungsbeispiele zur Dehnung der Nackenmuskulatur	145
8 Atemschulung	145
8.1 Anatomie des Atmungssystems	145
8.2 Physiologie des Atmungssystems	147
8.3 Zielsetzung	148
8.4 Übungsbeispiele zur Verbesserung der Basisatmung	149
8.4.1 Bewußtmachen des Atmungsvorganges	149
8.4.2 Kontrolle der Atemfrequenz	151
8.4.3 Verbesserung des Atemmuskaleinsatzes	151
8.4.4 Verbesserung des 3phasigen Atemrhythmus	153
8.5 Atemschulung für die Eröffnungsphase	154
8.5.1 Atemschulung in Anlehnung an Dick-Read	154
8.5.2 Atemschulung in Anlehnung an Lamaze	160
8.5.3 Atemschulung in Anlehnung an von Staehr	164
8.6 Atemschulung für die Austreibungsphase	167
8.6.1 Die Preß- und Schiebeatmung	168
8.6.2 Die Hechelatmung	172
9 Entspannungsschulung	173
9.1 Physisch-psychische Grundlagen der neuromuskulären Erziehung	173
9.1.1 Die Bedeutung der Entspannung im Alltag	173
9.1.2 Die Bedeutung der Entspannung für die Schwangere und die Gebärende	174
9.1.3 Voraussetzungen	176

9.2 Zielsetzung	181
9.3 Allgemeine Methoden zur Entspannung	182
9.3.1 Entspannen über die Muskelanspannung (Progressive Relaxation)	182
9.3.2 Entspannen über die Atemeinstellung	192
9.3.3 Entspannen über das Nachspüren der Auflagepunkte (Eutonie)	193
9.3.4 Entspannen über die Vermittlung eines Wärmeerlebnisses .	194
9.4 Methoden zur Entspannung für Schwangerschaft und Geburt	195
9.4.1 Entspannungsschulung in Anlehnung an Lamaze	195
9.4.2 Entspannungsschulung in Anlehnung an Kitzinger	197
10 Massageschulung	198
10.1 Massage in der Schwangerschaft	198
10.1.1 Indikation und Kontraindikation	198
10.1.2 Zielsetzung	199
10.1.3 Grifftechniken	200
10.1.4 Massagebehandlung	202
10.2 Massage während der Geburt	208
10.2.1 Indikation	208
10.2.2 Behandlung während der Kontraktionen	209
11 Wochenbettgymnastik	210
11.1 Sinn der Wochenbettgymnastik	210
11.2 Kontraindikation	211
11.3 Funktionelle Beurteilung der Wöchnerin	211
11.3.1 Feststellung des psychischen Zustandes	212
11.3.2 Beschaffenheit des Bauches	212
11.3.3 Beschaffenheit des Beckenbodens	213
11.3.4 Zirkulation der Beine	213
11.4 Übungsbeispiele bei normalem Geburts- und Wochenbettverlauf	214
11.4.1 Übungsbeispiele zur Thromboseembolieprophylaxe und zur Tonisierung des Kreislaufs	214
11.4.2 Übungsbeispiele zur Innervierung der Atemmuskulatur .	215
11.4.3 Übungsbeispiele zur Erhöhung der Körperspannung und zur Kräftigung der Muskulatur	216

11.5 Wochenbettgymnastik bei Schnittentbindung (Sectio caesarea)	219
11.6 Wochenbettgymnastik bei Dammrissen	219
11.7 Wochenbettgymnastik bei Symphysenschäden	219
12 Lernkontrollfragen	220
13 Stundenverlaufsplan	231
14 Verlaufsplan	255
Literatur	261
Sachverzeichnis	263