

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1

Informative Geburtsvorbereitung

1.1	Entwicklungs weg zur heutigen Geburtsvorbereitung	3
1.1.1	Evolutionsbiologische Aspekte der menschlichen Geburt – warum Geburtsvorbereitung?	3
1.1.2	Auf der Suche nach den Wurzeln ..	5
1.1.3	Methodische Ansätze und Ziele der Geburtsvorbereitung	9
1.2	Das knöcherne Becken als Geburts-öffnung	14
1.2.1	Anatomisch und funktionell	14
1.2.2	Geburtsmechanik und dazugehö- rige Begriffe	16
1.3	Das Weichteil-Geburtsbecken	21
1.3.1	Muskuläre Auskleidung des Beckens	21
1.3.2	Scheide (Vagina)	22
1.4	Funktionseinheit der abdomino- pelvinen Leibeshöhle	22
1.4.1	Funktionelles Zusammenwirken ..	22
1.4.2	Glottis	24
1.4.3	Zwerchfell (Diaphragma pulmo- nale)	25
1.4.4	Bauchmuskeln	27
1.4.5	Beckenboden	29
1.5	Schwangerschaft und Geburt	36
1.5.1	Einführung	36
1.5.2	Uterus in Aufbau und Anpassung an Schwangerschaft und Geburts- arbeit	38
1.5.3	Versorgung des Keimes, des Embryos, des Feten	41
1.5.4	Auslösung der Wehen durch ver- schiedene Faktoren	43
1.5.5	Einteilung der Wehen	45
1.5.6	Geburtstermin und Geburtsbeginn ..	46
1.5.7	Blasensprung	47
1.5.8	Geburtskräfte	48
1.5.9	Geburtsphasen	50
1.6	Kontaktaufnahme Kreißsaal	51

1.6.1	Wünsche und Vorstellungen mit der Hebamme besprechen	51
1.6.2	Ausstattung des Kreißsaales	52
1.7	Untersuchungen an Mutter und Kind (am Beispiel Mutterpaß)	55
1.7.1	Überwachungsparameter in der Schwangerschaft	55
1.7.2	Standard-Vitalitätskontrollen des Neugeborenen	62
1.8	Klassische Störfaktoren	63
1.8.1	Berührungskontakt (Haut)	64
1.8.2	Geruchsbelästigung (Nase)	64
1.8.3	Licht (Auge)	65
1.8.4	Geräusch (Ohr)	65
1.9	Geburtsängste – Geburtsschmerz ..	66
1.9.1	Geburtsängste	66
1.9.2	Geburtsschmerz	68
1.10	Ernährung, Genußmittel, Körperpflege und spezielles Verhalten während der Schwangerschaft	72
1.10.1	Ernährung in der Schwangerschaft	72
1.10.2	Genußmittel - ja oder nein?	74
1.10.3	Körperpflege	75
1.10.4	Spezielles Verhalten in der Schwangerschaft	76
1.11	Stillvorbereitung	76
1.12	Begleitende Anwendungs- und Behandlungsmethoden während Schwangerschaft und Geburt	81
1.12.1	Akupunktur	81
1.12.2	Homöopathie	83
1.12.3	Reflexzonentherapie am Fuß	83
1.12.4	Aromatherapie	84
1.12.5	Aroma-Massage	84
1.12.6	Bach-Blüten	84
1.12.7	Das Element Wasser als ergänzende Maßnahme in der Schwangerschaft	84

2**Gestaltung der Geburtsvorbereitung**

2.1	Kursleitung	86
2.1.1	Didaktisches und rhetorisches „Know how“ der Kursleiterin	86
2.1.2	Gruppendynamik und Gesprächsführung	87

3**Körperarbeit**

3.1	Einleitung	101
	Ausführung der Übungen	102
3.2	Statik	102
3.2.1	„Wie sitze ich?“	102
3.2.2	„Wie stehe ich?“	107
3.2.3	„Wie gehe ich?“	108
3.2.4	Alltagsverhalten	108
3.3	Mobilisation und Dehnung	111
3.3.1	Funktionelle Bewegungen, die vor und während der Geburt von Bedeutung sind	112
3.3.2	Vorschläge zur Beckenmobilisation durch Bewegen von Wirbelsäule und Hüftgelenken	113

4**Arbeit am Atem**

4.1	Grundzüge der Atmung (Basiswissen)	149
4.1.1	Atembewegung	149
4.1.2	Belüftung der Lunge (Ventilation) ..	151
4.1.3	Atemformveränderungen durch unspezifische Atemreize	152
4.1.4	Einflüsse auf die Atmung in der Schwangerschaft und unter der Geburt	152
4.1.5	Atembewegungsrichtungen	153
4.2	Bewußtmachen der kostoabdominalen Atembewegungen	154
4.2.1	Die vier Hauptrichtungen der kostoabdominalen Atembewegung beim Einatmen	154
4.2.2	Voraussetzungen aus Körperarbeit und Körperwahrnehmung	155
4.2.3	Praktische Vorgehensweise für die Bewußtmachung und Vergrößerung der kostoabdominalen Atembewegungen	155
4.2.4	Kostoabdominale Atembewegungen mit Ausatembetonung	160

2.1.3	Organisation der GV-Kurse	89
2.2	Anwendung von Hilfs- und Demonstrationsmitteln	91
2.2.1	Hilfsmittel/Spürhilfen	91
2.2.2	Demonstrationsmittel	96

101

3.3.3	Dehnen der hüftumgebenden Muskulatur, die bei der Geburt des Kindes beansprucht wird	120
3.3.4	Der Luftballon als Spürhilfe beim Mobilisieren der Hüftgelenke und der Wirbelsäule	122
3.4	Stabilisierung	124
3.5	Entstauungstherapie	129
3.5.1	Aktive Entstauungstherapie	129
3.5.2	Passive Entstauungstherapie	130
3.6	Funktionseinheit Beckenboden	134
3.6.1	Vorgehensweise beim praktischen Üben	135
3.6.2	Basiswissen zum praktischen Üben	137
3.6.2	Beckenboden und Alltagsverhalten	147

149

4.3	Atem in der Eröffnungsphase	163
4.4	Atem in der Übergangsphase und Schwingen	164
4.4.1	Auswirkungen der Hyperventilation	165
4.4.2	Schwingen versus Hecheln	166
4.4.3	„Schwingen“ als eine mögliche Atemhilfe in der Übergangsphase .	168
4.5	Schieben und Atem in der Austreibungsphase	171
4.5.1	Pressen versus Schieben	173
4.5.2	Gegenüberstellung der Auswirkung des Pressens und Schiebens	174
4.5.3	„Schieben“ und Atemverhalten in vertikalen und halbvertikalen Gebärstellungen	177
4.5.4	Praktische Vermittlung von Schieben und Atemverhalten	178
4.5.5	Praktisches Hinführen zum Schieben	178
4.5.6	Schieben und Atemverhalten	183

5**Körperwahrnehmung zur Spannung und Bewegung**

5.1	Einführung	185
5.1.1	Zielsetzung	185
5.1.2	Prinzip	185
5.1.3	Erlernen der Körperwahrnehmung	186
5.1.4	Notwendige Voraussetzungen für die praktische Arbeit	188
5.1.5	Didaktischer Hinweis	188
5.1.6	Verbale Kursbegleitung	191
5.2	Lösungstherapie nach Schaar-schuch/Haase/ Schweizer	191
5.2.1	Ziel der Lösungstherapie	192
5.2.2	Modifizierte Anwendung für die Geburtsvorbereitung Methode Menne – Heller	192
5.3	Eutonie	195
5.3.1	Methodischer Ansatz	196

6**Schwangerschaftsbeschwerden u.**

6.1	Schwangerschaftsbeschwerden ...	215
6.1.1	Kreuzschmerz, Ischias-, Steiß- und Symphysenbeschwerden	215
6.1.2	Varizen	220
6.1.3	Übelkeit und Schwangerschafts-erbrechen	222
6.1.4	Sodbrennen	223
6.1.5	Obstipation/Darmträgheit	223
6.1.6	Hämorrhoiden	223
6.1.7	Vena-cava-Kompressions-syndrom	224
6.1.8	Ödeme	225
6.1.9	Lacome-Syndrom	226

7**Geburtserleichterndes Verhalten**

7.1	Angewendetes Zusammenwirken der Inhalte von Kapitel 1 – 6 zum geburtserleichternden Verhalten ...	234
7.1.1	Vorteile vertikaler und halbvertikaler Gebärpositionen, Beispiele zur Auswahl	234
7.1.2	Welche ihrer Körperaktivitäten kann die Gebärende einsetzen? (Kap. 1.4.4, 3.2, 4)	235
7.1.3	Gebärstellung des Beckens	241
7.1.4	Ermutigung zur Mobilität	243
7.1.5	Atemhilfen und Wehenintensität ..	243

ngsregulierung in Ruhe

185

5.4	Konzentративе Bewegungs- терапия	199
5.5	Функциональна релаксация по Маріанні Фукс	203
5.5.1	Методичний підхід до функціо- нальної релаксації	203
5.5.2	Модифіковані змістовні елементи функціональної релаксації в цій гуртшколі	204
5.5.3	Практичні, модифіковані варіа- нти вправ з функціональної релаксації	205
5.6	Супровідні методи для тілесної відчуття	206
5.6.1	Фельденкрайс-метод	206
5.6.2	Хаптономія (Франс Вельдманн)	213

nd -probleme

215

6.1.10	Сильні напруження у рудників з проблемами дихання в пізньому вагітності	226
6.2	Суворі проблеми 227	227
6.2.1	Невчасні схватки: затвердіння білизни та проблеми з раннім вибірком 227	227
6.2.2	Гематоми в пізньому вагітності	229
6.2.3	Надмірний мікро- циркуляції – мікро- стаз	229
6.2.4	Гіпертонія в пізньому вагітності	230
6.2.5	Відхилення в північному напрямку	230

234

7.1.6	Виведення дитини – Bon- ding-фаза	246
7.2	Як підготувати свого партнера до підтримки важітності?	250
7.2.1	Чому підтримка/під- тримка	250
7.2.2	Чому підтримка / підтримка	251

7.2.3	Welche praktischen Hilfen werden während der Geburt vom Partner angewendet?	254
7.3	Vorschlag für die Gestaltung der ersten vier Stunden eines Geburtsvorbereitungskurses	261
7.3.1	Vorschläge für die 1. Vorbereitungsstunde	261

Anhang

„Die Wegbereiterin“ – Ruth Menne .	268
Ein biographisches Porträt	268

Literatur**Sachverzeichnis**

7.3.2	Vorschläge für die 2. Vorbereitungsstunde	263
7.3.3	Vorschläge für die 3. Vorbereitungsstunde	264
7.3.4	Vorschläge für die 4. Vorbereitungsstunde	265
7.3.5	Paarabend	266
7.3.6	Schlußbetrachtung	267

268

270

273