

# Organisation

## Die ersten Kurse bewerben

Am Anfang kann es unter Umständen schwierig sein, genug Teilnehmerinnen mit ähnlichen Geburtsterminen und Wünschen zusammenzubekommen. Lass dich davon nicht abschrecken und beginne ruhig mit einem Kurs mit nur drei Paaren. Eventuell meldet sich noch ein Paar verspätet und steigt in den laufenden Kurs ein. Oder beginne mit einem Kurs, obwohl die ETs der Angemeldeten weit auseinander liegen.

Du kannst nicht erwarten, dass von Anfang an alle Kursbedingungen optimal sind. Wenn die TeilnehmerInnen spüren, dass du auf sie eingehst und dich engagierst, werden sie zufrieden sein. Und jede zufriedene Frau schickt dir fünf Neue.

### Was du zu Beginn selbst tun kannst:

- Informiere die Kolleginnen in der Umgebung. Erinnere sie auch kurzfristig daran, dass bei dir noch Plätze frei sind.
- Informiere FrauenärztInnen, KinderärztInnen in deinem Einzugsgebiet, stelle dich dort vor und hinterlasse Handzettel.
- Informiere Beratungsstellen, Frauengruppen etc.
- Inseriere sachlich-informativ in der Lokalzeitung, im Anzeigenblättchen.
- Richte eine Homepage ein und verlinke dich mit anderen Seiten von Kolleginnen, Berufsverbänden.

## Wo finde ich einen Raum?

Am schönsten ist es natürlich, einen eigenen Raum nach den eigenen Vorstellungen einrichten zu können und ihn auch für Vorgespräche und Hilfeleistungen bei Schwangerschaftsbeschwerden nutzen zu können. Dies wird aber gerade zu Beginn kaum möglich sein.

**Möglichkeiten sind:** KrankengymnastInnen- oder psychologische Praxen, Arztpraxen, Kindergärten, Gemeindehäuser, Bücherhallen, Stadtteilzentren, sogar Sparkassen, Fitness-Studios. Die Mietpreise für Geburtsvorbereitungsräume sind sehr unterschiedlich. Dies hängt davon ab, ob in einer Großstadt oder eher ländlich gesucht wird; ob der Raum mit allem Möglichen schön ausgestattet ist oder eher an eine Turnhalle erinnert; natür-

lich auch von der Größe des Raumes und der gewünschten Mietzeit.

So ist es zum Beispiel möglich, einen Raum für 20 Euro von einem kirchlichen Träger zu mieten, aber auch 50 Euro pro Kursabend zahlen zu müssen.

#### **Zur Einrichtung ein paar Anregungen:**

- Gymnastikmatten oder Futons, Kissen, Decken, Lagerungshilfen, Meditationskissen oder -hocker, Sitzbälle
- helles/gedämpftes Licht, Heizung, Lüftung, Toiletten
- Blumen, Kerzen, Duftlampe, Musik, Klangschale, ruhige, schöne Bilder oder Fotos ...

Für den Einstieg in die Geburtsvorbereitung bietet es sich auch an, innerhalb bestehender Institutionen Kurse anzubieten, zum Beispiel in Volkshochschulen, Familienbildungsstätten. Zu bedenken ist dabei allerdings, dass diese Einrichtungen oft nur einen bestimmten Stundensatz von zum Beispiel 20 Euro zahlen und die Hebamme nicht den ihr von den Kassen zu zahlenden Satz von 5,45 Euro pro Frau und Stunde erhält.

Wenn du bedenkst, wie viel Arbeit du gerade am Anfang in Vor- und Nachbereitung der Kurse stecken musst, solltest du möglichst schnell selbst mit den Kassen abrechnen.

Familienbildungsstätten und andere Einrichtungen bieten allerdings den Vorteil vorhandener, meist geeigneter Räumlichkeiten, und dass dort oft nach entsprechenden Kursen nachgefragt wird, also der Anlauf besser klappen kann.

## **Risikoschwangere in der Geburtsvorbereitung**

Für Risikoschwangere – die moderne Geburtsmedizin erklärt ja immer mehr Frauen dazu – ist Geburtsvorbereitung besonders wichtig. Sie stellt eine Begleitung der Schwangerschaft dar, die oft mit einem allgemein höheren Anspannungsniveau, aber auch spezifischen Ängsten (Frühgeburt bei Gemini, kleines Kind) verbunden ist. Geburtsvorbereitung kann einen beruhigenden, ermutigenden Gegenpol gegen die oft gedankenlosen, skeptischen Prognosen der Vorsorge-ÄrztInnen darstellen. Vorzeitige Wehen und BEL haben manchmal mit Ängsten vor der Mutterschaft, Problemen in der Partnerschaft zu tun; dies sind Themen im Kurs.

Der Austausch mit anderen Frauen/Paaren ist für die Betroffenen besonders wichtig. Atem- und Entspannungsübungen sollten der Schwerpunkt in der Körperarbeit mit Risikoschwangeren sein. Sie helfen bei Angstgefühlen und vermindern vorzeitige Wehen.

langen Paarkurs besuchen möchten, genießen diese anderthalb Stunden einmal in der Woche, um für sich etwas zu tun und ungestört Kontakt zu dem neuen Kind aufzunehmen.

Frauen, die sich zur Geburtsvorbereitung anmelden, empfehle ich, diese offene Gruppe mindestens zweimal zu besuchen, um sich zum einen die Schwangerschaftsgymnastik, zum anderen die Beckenbodenübungen samt Fotokopien „abzuholen“, da es im Paarkurs keine Gymnastik mehr gibt.

Die Schwerpunkte bei den „Körperübungen in der Schwangerschaft“ wechseln je nach Stimmungslage, den Bedürfnissen der Schwangeren und den Temperaturen. Mal gibt es ein dynamisches Aufwärmen mit Musik, Dehn- und Belastungsübungen, eine Einheit Beckenboden und zum Schluss eine Phantasiereise. Mal starten wir mit sanften Beckenübungen, widmen uns den verspannten Schultern, dem Beckenboden in Verbindung mit dem Atem und beenden mit Ballmassagen.

Meist kündige ich an, welche Schwerpunkte ich in der nächsten Woche setzen möchte, so dass die Frauen bewusst entscheiden können, ob sie kommen wollen. Aber auch spontane Wünsche – meist Übungen gegen Rückenbeschwerden – werden aufgegriffen.

Diese Gruppe suchen auch Frauen auf, die sonst nicht den Weg in die Geburtsvorbereitung finden.

## ■ Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Die zunehmende Erfahrung von Trennung und Scheidung in Familien mit kleinen Kindern, die mich immer wieder sehr betroffen macht, veranlassete mich, den Veränderungen in Partnerschaft, Sexualität und Rollenverständnis mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

So fallen heute die zwei Frauenabende weg und ein (am liebsten zwei) weiterer Paarabend ist hinzugekommen.

### Dieser Kurs ist für 9 x 2,5 Stunden geplant:

#### 1. Abend

- Anfangssitzen:
  - gelenkte Atmung in Bauch und Brust (Atemräume spüren) . . . . S. 80
- Ausdauerübung:
  - Arme halten . . . . . S. 143
  - Arme von PartnerIn ausklopfen lassen und anschließend kurzes Gespräch über die Übung
- Atemübung:
  - Mittelfingeratmung . . . . . S. 126

- Paarübung:
  - Tennisballmassage ..... S. 147
- Entspannung:
  - zu den Armen und Beinen hinausatmen ..... S. 164
- Teerunde:
  - Namensschilder, Organisatorisches
  - Vorstellungsrunde: Wer bin ich, was wünsche ich mir hier
  - Gruppengespräch, Fragen nach der ersten Runde
  - Kursordner verteilen

## 2. Abend

- Anfangssitzen:
  - Konzentration auf Atmung
  - Gedanken beobachten, vorbeiziehen lassen ..... S. 78
- Atem:
  - Pferdeatmung ..... S. 122
- Ausdauerübung:
  - Aufwärmübungen, dann Baum umfassen ..... S. 145
  - Arme und Beine ausschütteln und ausklopfen
  - Gespräch in entspanntem Sitzen über das Erlebte
- Paarübung:
  - Schuckeln ..... S. 154
- Entspannung:
  - angeleitete Entspannungsübung mit Musik ..... S. 162
- Teerunde:
  - mitgebrachte Fragen
  - die ganz normale Geburt
  - Fragen dazu, Gruppengespräch

## 3. Abend

- Anfangssitzen:
  - „Kofferpacken“ zum Namenlernen ..... S. 39
- Entspannung:
  - Übungen für Nacken und Schultern ..... S. 100
- Atem:
  - Tönen ..... S. 137
  - Gespräch und Erläuterungen
  - noch einmal Tönen
- Paarübung:
  - Becken kreisen ..... S. 117
  - im Sitzen: Mann nimmt mit den Händen Kontakt zum Kind auf, dabei das Lied von Reinhard Mey „Mein Apfelbäumchen“ anschließend Gedankenaustausch, jedes Paar für sich ..... S. 204

## ■ Prophylaxe im Säuglingsalter

Eventuell IgE-Bestimmung aus dem Nabelschnurblut. Normwert beim Neugeborenen: bis 1,5.

### Wohnung – insbesondere Kinderzimmer

Kinderzimmer sind oft klein; Formaldehydausdünstungen aus Spanplatten, furnierten Oberflächen, Tapeten, Lacken, Teppichen etc. erreichen höhere Raumluftkonzentrationen.

- Gasförmige Schadstoffe sind an Staub gebunden, deshalb „Staubfänger“ wie offene Regale, Teppiche, Gardinen, Plüschtiere, Babyfell vermeiden. Fußboden, besonders rings ums Bett, häufig feucht wischen, denn die im Hausstaub enthaltenen Milben sind mit die wichtigsten Allergene.
- Keinen Teppich im Kinderzimmer; Kinder leben „bodennah“!
- Matratzen aus allergen geprüften Materialien, Natur-Latex oder Schaumstoff mit waschbaren Matratzenbezügen. Kopfkissen und Oberbetten aus synthetischem Material, häufig waschen.
- Schmusetiere mit Schaumstofffüllung, die voll waschbar sind.
- Gut lüften, denn fugendichte Fenster und Türen drosseln zwar den Energieverbrauch, verringern aber auch den Luft- und damit Schadstoffaustausch.

### Kleidung

- Vorsicht vor der chemischen Ausrüstung, auch bei Baumwollkleidung. Neue Kleidung mehrfach waschen vor Gebrauch; nach dem ersten Waschen wird am meisten Formaldehyd ausgedünstet. Deshalb Second-Hand bevorzugen oder Babykleidung aus naturbelassener Baumwolle oder Seide kaufen.
- Synthetische Stoffe laden sich auf, ziehen Staub an.
- Nach dem Waschen gut ausspülen, keinen Weichspüler benutzen.

### Rauchen

Zigarettenrauch ist eine der schlimmsten Schadstoffquellen in der Raumluft, er enthält mehr als 2.000 chemische Verbindungen. Der Nebenstromrauch, den das Kind einatmet, enthält Karzinogene, Kohlenmonoxid, Schwermetalle, Nikotin ... Darüber hinaus werden Schadstoffe aus dem Innenraum, zum Beispiel Holzschutzmittel, an den Rauch gebunden, angereichert und somit beim Einatmen verstärkt wirksam. Kinder werden damit mehrfach geschädigt, bekommen häufig chronische Bronchitis. Im Auto mit Kindern zu rauchen, ist Körperverletzung.

### Ernährung der stillenden Frau

- 700 kcal. Mehrbedarf
- viel Flüssigkeit
- kalt gepresste pflanzliche Öle

- Speisen meiden, die bei der Schwangeren zu Blähungen führen
- Verzicht auf Hauptallergene nur bei auftretenden Beschwerden
- keine Essverbote! Was verträgt die Frau?

## ■ Ernährung des Säuglings

Sechs Monate voll stillen, gern länger! Aus allergologischer Sicht ist das Stillen in den ersten zehn Lebenstagen besonders wichtig. Bei Stillwunsch auf keinen Fall Kunstmilch in den ersten Tagen geben, auch keine HA-Milch.

### Stillalternativen

Bei Allergierisiken (Eltern oder Geschwister sind allergisch): HA-Milch.

Bei Allergiekranken: Hydrolysate wie Alfare (Kuhmilchbasis), Nutramigen, Pregomin (Sojabasis) oder Neokaid.

40 g einer „normalen“ Säuglingsmilch haben soviel Betalaktoglobulin (Hauptallergen) wie 8.000 Liter Muttermilch!

Armeugentest: Etwas Milch wird in die Armeuge getropft. Bildet sich innerhalb der nächsten Stunde eine Rötung, so soll diese Milch nicht verwendet werden. Auch HA-Milch ist nicht risikofrei, sie reduziert das Risiko aber um immerhin etwa 50 Prozent.

Tees bestehen oft aus Kreuzallergenen! Vorsicht bei Pfefferminze, Anis, Fenchel, Kümmel, Kamille. Statt dessen Melisse und Koriander.

Fertige Instant-Kindertees sind überflüssig bis schädlich; sie enthalten Zucker in versteckter Form: „Maltodextrin, Glukose, Lactose“. Einige Fertigtees enthalten tierisches Eiweiß (allergen!) als Stabilisator.

Säfte 1:4 verdünnen. Gegen Durst hilft Wasser.

### Einführung von Beikost

Langsam über vier bis sechs Wochen eine Stillmahlzeit ersetzen. Mit Gemüse beginnen; löffelweise zur Stillmahlzeit Kartoffel oder Broccoli oder Kohlrabi, gedünstet und püriert geben. Immer nur ein Gemüse geben. Vielfalt erhöht das Risiko der Sensibilisierung. Zum Gemüsebrei etwas Pflanzenöl (raffiniertes Pflanzenöl; naturbelassene, kalt gepresste Öle enthalten eventuell sensibilisierende Proteinbestandteile) dazu geben, damit die fettlöslichen Vitamine verwertet werden können.

Die zweite Mahlzeit kann aus einem weiteren Gemüse (Möhren oder Kartoffeln) oder Getreideflocken mit Obst (Banane oder Birne oder Apfel) bestehen. Dünsten des geschälten Apfels kann die Verträglichkeit verbessern.