

## INHALT

# Geburtsvorbereitungskurs für Paare

### KURS 1

- Organisatorisches
- Vorstellungsrunde
- Schwerpunkte des Kurses
- Erwartungen an den Kurs
- Schwangerschaft (Beschwerden, Ursachen, Linderungen...)
- Körperübung - Atmung Kuh Katze

### KURS 2

- Die letzten Wochen vor der Geburt - Aufgaben für den werdenden Vater/die werdende Mutter
- Geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Klinik- und Geburtstasche
- Geburtstermin und Einleitung
- Geburtsanmeldung im Krankenhaus
- Vorboten der Geburt
- Wann sollen wir ins Krankenhaus fahren?

### KURS 3

- Erwartungen an die Geburt
- Der Vater bei der Geburt - Tipps & Tricks
- Geburtsphasen



© stock.adobe.com | Trendsetter Images

### KURS 4

- Der Geburtsfilm „Gebären und geboren werden“
- Wehenschmerz - Physiologie und Sinnhaftigkeit
- Schmerzlinderung
- Positionen während des Geburtvorganges
- Herztöne hören

### KURS 5

- Die ersten Stunden nach der Geburt
- Die ersten Tage zu Hause oder im Krankenhaus
- Praxis: Babypflege
- Stillen

### KURS 6

- Babyschlaf
- Trösten... Warum weint das Baby?
- Elternschaft