

Geburtsvorbereitung – 267 Tage auf einem Weg, der vieles verändert

Eine Schwangerschaft verändert vieles – körperlich, seelisch und sozial. Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, sind dabei besonders gefordert.



Jasmine Schwarz
ist Hebamme und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision bei schwanger.li

Schwanger sein ist ein gesunder Prozess. Braucht es eine spezielle Vorbereitung?

Tatsächlich ist die aufmerksame Unterstützung des medizinischen Personals meist ausreichend. Die Vorbereitung und Begleitung auf die Geburt und das Elternsein liegt dabei in den Händen der Hebammen. Die Hebamme versucht, gemeinsam mit den werdenden Eltern, Bedingungen zu schaffen, unter denen sich das Kind bestmöglich entwickeln kann.

Was beinhalten Geburtsvorbereitungskurse?

In der Regel findet die Geburtsvorbereitung in Gruppen statt. Erklärt werden die kindliche Entwicklung im Mutterleib, körperliche und seelische Veränderungen, die Bedeutung und Verarbeitung des Wehenschmerzes, der Geburtsverlauf, das Stillen und vieles mehr. Ein besonderes Anliegen der Hebammen ist es, das Vertrauen der Frauen in ihren Körper und ihre eigene Kraft zu stärken und die Bindung zum Kind zu fördern. Zudem wird über die Rolle des Partners bei der Geburt und als Vater gesprochen. Auch Atem-, Entspannungs- und Meditati-



Eine der wichtigsten Aufgaben jeder Gesellschaft ist es, dafür zu sorgen, dass sich eine schwangere Frau willkommen und sicher fühlen kann, denn dann ist bereits eine gute Voraussetzung für eine positive Beziehung zum Kind und den weiteren Verlauf der Schwangerschaft geschaffen.

onsübungen sowie Tipps im Umgang mit Stress gehören zum Kursangebot.

Wann ist eine persönliche, psychologische Geburtsvorbereitung sinnvoll?

Manchmal sprengen die Lebensumstände einer Frau den Rahmen der «normalen» Geburtsvorbereitung. Eine Frau hat zum Beispiel bereits eine Fehlgeburt erlitten und in der Folgeschwangerschaft grosse Ängste. Oder,

die werdende Mutter verspürt grossen Stress und steigenden Druck, im Beruf oder in der Familie. Mitunter hat die schwangere Frau eine psychische Erkrankung und leidet unter Zukunftsängsten. All dies sind Beispiele aus der Praxis, warum Frauen eine Beratungsstelle wie schwanger.li aufsuchen.

Gibt es viele Anfragen rund um vorgeburtliche Untersuchungen?

Der vermehrte Einsatz der Technik in der Schwangerschaft hat gleichzeitig zu einem veränderten Erleben der Schwangerschaft geführt. Frauen und Männer müssen Entscheidungen treffen, denen sie sich vor der pränatalen Diagnostik nicht stellen mussten. Für werdende Eltern kann deshalb eine ergänzende psychosoziale Beratung von speziell ausgebildeten Fachkräften sehr hilfreich und entlastend sein.

Wir sind für Sie da.

schwanger.li

In Buchs, Schaan und in Feldkirch.

Wir informieren, beraten und unterstützen Sie rund um Schwangerschaft und Geburt.

Beratungsstelle Buchs:
Bahnhofstrasse 34
Tel.: 0848 00 33 44
info@schwanger.li
www.schwanger.li

Unsere Grossmütter waren «nebenbei» schwanger. Heute ist es ein riesiges Thema.

Weshalb?

Eine Schwangerschaft ist im hektischen Alltag von heute durchaus eine besondere Herausforderung. Frauen und Männer, die sich auf eine Schwangerschaft einlassen, müssen etwas geschehen lassen, das (zumindest teilweise) unplanbar bleibt. Diese Ungewissheit steht oft im krassen Widerspruch zu unserer durchgeplanten und auf Erfolg ausgerichteten Gesellschaft.