

INHALTSVERZEICHNIS

Methodenverzeichnis	13
----------------------------	-----------

Vorwort	15
----------------	-----------

1	Einleitung	16
----------	-------------------	-----------

1.1	Geburts- und Familienvorbereitung – Anspruch und Einladung Erweiterung des Wirkungsfeldes von Hebammen und Kursleitenden	16
1.2	Ist unsere Geburtsvorbereitung noch zeitgerecht? – Vorwort einer Hebamme	17
1.3	Gebrauchsanweisung für das Buch	17

2	Perspektiven der Geburtsvorbereitung – Historische und aktuelle Entwicklungen	19
----------	--	-----------

2.1	Ein Blick auf Geburtsvorbereitung	19
2.1.1	Warum überhaupt (immer noch) „Geburtsvorbereitungskurse“?	19
2.1.2	Zur Geschichte der Geburtsvorbereitung	19
2.1.3	Bedeutende Wegbereiterinnen der Geburtsvorbereitung	20
2.1.4	Gesundheitsförderung und Prävention als Auftrag und Aufgabe von Hebammen	21
2.1.5	Ziele der Geburts- und Familienvorbereitung	21
2.1.6	Konzept der Selbstwirksamkeit	22
2.1.7	Literatur	22
2.2	Hebammenbetreuung rund um die Geburt	23
2.2.1	Ausblick auf die Zeit nach der Geburt	24
2.3	Geburts- und Familienvorbereitung unter interkulturellem Aspekt	24
2.3.1	Interkulturelle Kompetenz in der Hebammenpraxis	24
2.3.1.1	Aspekte einer kultursensiblen Haltung	24
2.3.1.2	Die Haltung ist die Basis	24
2.3.2	Welches Wissen ist relevant für die Hebammenarbeit?	25
2.3.2.1	Kollektivistische vs. individualistische Kulturen, direkte vs. indirekte Kommunikation und was die vertrauensvolle (Arbeits-)Beziehung fördert	25
2.3.2.2	Bilder im Kopf: Was könnten Mütter und Familien sich unter dem vorstellen, was eine Hebamme für sie tut?	26
2.3.2.3.	Wissen im Kontext Migration	26
	a) Hybride Identitäten und ihr komplexes Verhalten	26
	b) Relevante statistische Fakten	27
2.3.3	Welche Erleichterungen und Vorteile bringt interkulturelle Kompetenz in der Hebammenarbeit?	28
2.3.3.1	Der spürbare Erfolg guter Geburts- und Familienvorbereitung	28
2.3.3.2	Potenziale erschließen: Der wirtschaftliche Aspekt interkulturell offener Hebammenpraxen	28
2.3.3.3	Interkulturelle Öffnung der Hebammenpraxis: Ein besonders wertvoller Beitrag zur Integration	29
2.3.4	Wie setzt man interkulturelle Kompetenz in die Praxis um?	29
2.3.4.1	Umsetzung auf struktureller Ebene	29
2.3.4.2	Auf der Prozessebene	30

2.3.5	Literatur	31
2.4	Qualitätsmanagement in der Kursarbeit	32
2.4.1	Wichtige Vertragstexte	32
2.4.2	QM in der Kursarbeit	33
2.4.3	Inhalt des QM-Systems für Kurse	33
2.4.3.1	Strukturqualität	33
2.4.3.2	Prozessqualität	34
2.4.3.3	Ergebnisqualität	34

3 Grundlagen der Erwachsenenbildung 36

3.1	Anforderungen der modernen Erwachsenenbildung an die Kursdurchführung	36
3.2	Zielgruppe	36
3.2.1	An wen richtet sich Geburts- und Familienvorbereitung heute vornehmlich?	36
3.2.2	Ein guter Kurs?	36
3.2.3	Erwachsene lernen	37
3.3	Die Hebamme als Kursleiterin	37
3.3.1	Kompetenzen der Kursleiterin	38
3.3.2	Fachkompetenz	38
3.3.3	Methodenkompetenz	38
3.3.4	Soziale/Emotionale Kompetenz	39
3.3.5	Selbst- oder Persönlichkeitskompetenz	39
3.3.6	Autoritätsposition Leitung	39
3.4	Gruppendynamik – Womit ist in einer Teilnehmergruppe zu rechnen?	40
3.4.1	Ebenen der Kommunikation im Kurs	41
3.5	Der Kurs: Auswahl der Inhalte und Themen – Didaktik	41
3.5.1	Zielebenen	42
3.5.2	Lernziele	42
3.6	Phasen eines Lernprozesses	43
3.6.1	Präsentationsfähigkeiten	45
3.7	Die Probe aufs Exempel: Die erste Kursstunde	46
3.8	Literatur	46

4 Schwangerschaft 47

4.1	Überwachung der Schwangerschaft	47
4.1.1	Infos aus dem Netz	47
4.2	Physiologie und assoziierte Beschwerden in der Schwangerschaft	47
4.2.1	Gewicht und Gewichtszunahme	48
4.2.2	Beschwerden in der Schwangerschaft, ihre Ursachen und mögliche Linderung	48
4.2.2.1	Müdigkeit	48
4.2.2.2	Wassereinlagerung/Ödeme	48
4.2.2.3	Übelkeit/Erbrechen	49
4.2.2.4	Herzklopfen	49
4.2.2.5	Völlegefühl	49
4.2.2.6	Obstipation/Verstopfung	49
4.2.2.7	Sodbrennen	49
4.2.2.8	Harndrang	49
4.2.2.9	Nierenschmerzen/Harnstau	49
4.2.2.10	Ziehen in den Leisten	49
4.2.2.11	Wadenkrämpfe	50
4.2.2.12	Kreuzschmerzen	50

4.2.2.13	Krampfadern/Hämorrhoiden	50
4.2.2.14	Schwindel/Niedriger Blutdruck (Rückenlageschocksyndrom)	50
4.2.2.15	Schmerzen (Kribbeln) in den Händen	51
4.2.2.16	Psychische Veränderung: Gereiztheit – Stimmungsschwankungen – Niedergeschlagenheit	51
4.2.3	Ernährung	51
4.2.4	Sport	51
4.2.4.1	Einige Tipps zum Sport	51
4.2.5	Sexualität	53
4.2.6	Suchtmittel	54
4.2.6.1	Alkohol	54
4.2.6.2	Nikotin	54
4.2.6.3	Drogen	55
4.2.7	Literatur	55
4.2.8	Reisen	55
4.3	Mutterschaftsrichtlinien – Mutterpass – Risikobewertung	55
4.3.1	Risikoschwangere durch Bewertung im Mutterpass?	56
4.4	Pränataldiagnostik	56
4.4.1	Wichtiges zur Ultraschalldiagnostik	56
4.4.2	Geburtsterminbestimmung durch Ultraschall	57
4.4.3	Seelische Belastung durch Pränataldiagnostik	57
4.5	Organisatorisches rund um die Geburt	57
4.5.1	Ort der Geburt, Krankenhauswahl	57
4.5.2	Krankenhauskoffer, Erstausrüstung	58
4.5.3	Name des Kindes	58
4.6	Pathologie in der Schwangerschaft	58
4.6.1	Wesentliche Krankheitsbilder	58
4.6.1.1	Blutungen in der Schwangerschaft	58
4.6.1.2	Vorzeitige Wehen	59
4.6.1.3	Cervix-Insuffizienz (Cerclage)	59
4.6.1.4	Frühgeburt	59
4.6.1.5	Präeklampsie („Schwangerschaftsvergiftung“)	59
4.6.1.6	HELLP-Syndrom	60
4.6.1.7	Beckenendlage	61
4.6.2	Beschäftigungsverbot	61

5

Geburt

62

5.1	Physiologie der normalen Geburt	62
5.1.1	Phasen im Geburtsverlauf	62
5.1.1.1	Geburtsbeginn	62
5.1.1.2	Eröffnungsperiode (EP)	63
5.1.1.3	Übergangsphase (diese wird oft der Austreibungsphase zugeordnet)	68
5.1.1.4	Austreibungsperiode (AP)	68
5.1.1.5	Dammriss oder Dammschnitt?	71
5.1.1.6	Nachgeburtsphase	71
5.1.1.7	Erstversorgung des Kindes nach der Geburt	71
5.1.1.8	Übergang von der Physiologie zur Pathologie	73
5.1.1.9	Bonding	73
5.1.1.10	Literatur	74
5.1.2	Schmerzlindernde Medikamente und Verfahren im Kreißsaal	75
5.1.2.1	Medikamente	75
5.1.2.2	Peridural-/Spinalanästhesie	76
	a) Periduralanästhesie (PDA)	76

	b) Spinalanästhesie	76
	c) Medikamente zur rückenmarksnahen Schmerzlinderung	77
5.2	Pathologie unter der Geburt	77
5.2.1	Besondere Aspekte	77
5.2.1.1	Pathologisches Cardiotokogramm (CTG)	77
5.2.1.2	Verögerter/Protrahierter Geburtsverlauf	77
5.2.1.3	Dammschnitt/Dammriss	77
5.2.1.4	Saugglocke/Zange	78
5.2.1.5	Beckenendlage	78
5.2.1.6	Schulterdystokie	78
5.2.1.7	Blutungen unter oder nach der Geburt	79
5.2.2	Blasensprung vor Geburtsbeginn: Ab wann ist eine Einleitung notwendig?	79
5.2.3	Kaiserschnitt	80
5.2.3.1	Wie viele Kaiserschnitte sind nötig?	80
5.2.3.2	Kaisergeburt – Wenn Kaiserschnitt, dann so natürlich wie möglich	80

6 Wochenbett 82

6.1	Die Bedeutung des Wochenbetts in der Geburtsvorbereitung aus Hebammenperspektive	82
6.2	Kultur des Wochenbetts	82
6.3	Begleitung im Wochenbett als wichtiger Baustein der Hebammenarbeit	83
6.4	Wochenbett als Kursthema	85
6.4.1	Literatur	87
6.5	Physiologie und Pathologie des Wochenbettes	87
6.5.1	Rückbildung	87
6.5.2	Babyblues	88
6.5.3	Pathologie	88
6.5.4	Wochenbettdepression	88
6.6	Psychische Veränderungen	88
6.6.1	Postpartales Stimmungstief	88
6.6.2	Postpartale Depression	89
6.6.3	Postpartale Psychose	89
6.6.4	„Wochenbettkrisenhilfe“	90
6.7	Verhütung	90
6.8	Ernährung des Kindes – Stillen und danach	91
6.8.1	Stillen	91
6.8.2	Physiologie	91
6.8.3	Schwierigkeiten beim Stillen	94
6.8.4	Stillen und Medikamente	94
6.8.5	Abstillen	94
6.9	Ernährung des Kindes	95
6.9.1	Warum stillen und wie lange?	95
6.9.2	Wann Fertigmilch und wenn ja, welche Sorte?	95
6.9.3	Zusätzlich Wasser oder Tee geben?	96
6.9.4	Kann man Muttermilch einfrieren? Wenn ja, wie lange?	96
6.9.5	Ab wann Brei füttern und mit welchem Brei anfangen?	96
6.9.6	Literatur	96
6.9.7	Literaturempfehlung für die Mutter	96
6.10	Entlastung im Wochenbett – Information zu Unterstützungsangeboten	97

7.1	„Geburts- und Familienvorbereitung“ als Maßnahme zur Primärprävention. Chance zur Verbesserung elterlicher Partnerschaft, Optimierung von Bindung und Bildung	98
7.1.1	Einleitung	98
7.1.2	Integration der Vorbereitung auf die Familie in die Geburtsvorbereitung: Die Geburts- und Familienvorbereitung	99
7.1.3	Ergebnisse	99
7.1.4	Diskussion	100
7.1.5	Literatur	100
7.2	Höhere Anforderungen an Familienbildung. Notwendigkeit der Familienbildung/ Familienvorbereitung aus der Sicht des Soziologen	101
7.2.1	Literatur	102
7.3	Realistische Erwartungen an die Elternschaft. Gute Vorbereitung reduziert Enttäuschungen	102
7.3.1	Umsetzung im Kurs	105
7.3.2	Partnerschaftspflege – Wie halte ich meine Liebe jung?	107
7.3.3	Wertschätzende Kommunikation oder wie streite ich, ohne dass einer verliert?	108
7.3.4	Zeitmanagement – Wie komme ich mit der knapperen Zeit nach der Geburt aus?	108
7.3.5	„Das Baby verstehen“ – Was zeigt mir mein Baby?	109
7.3.6	Literatur	112
7.4	Die Rolle von Kommunikation bei Paaren im Übergang zur Elternschaft. Üben von Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten zur Konfliktvermeidung	112
7.4.1	Der Übergang zur Elternschaft	112
7.4.2	Folgen andauernder Partnerschaftsunzufriedenheit für die betroffenen Kinder	113
7.4.3	Wie können Partnerschaften gestärkt werden?	113
7.4.4	Die Rolle der Kommunikation in der Partnerschaft	113
7.4.5	Wie kann Kommunikation gelingen?	115
7.4.6	Wie können Probleme angegangen werden?	116
7.4.7	Welche weiterführenden Empfehlungen für Paare gibt es?	116
7.4.8	Literatur	116
7.5	Partnerschaft und Stress rund um die Geburt. Bewältigungsstrategien und Partnerschaftspflege	118
7.5.1	Der Übergang zur Elternschaft	118
7.5.2	Stress und seine Konsequenzen	119
7.5.3	Dyadisches Coping – Die gemeinsame Stressbewältigung	120
7.5.4	Praktische Übungen	122
7.5.5	Realistische Erwartungen haben	122
7.5.6	Dyadisches Coping anwenden	123
7.5.7	Partnerschaft pflegen	123
7.5.8	Resultate	125
7.5.9	Literatur	125
7.6	„Dann schnaufen sie ein bisschen – und das war’s?“ Beispiel für ein erweitertes Kurskonzept mit systemischen Anteilen	125
7.6.1	Literatur	129
7.7	Ausnahmezustand auch für Väter – Die Rolle der Väter rund um die Geburt	129
7.7.1	Theoretischer Hintergrund	129
7.7.1.1	Der Übergang zur Elternschaft	129
7.7.1.2	Erwartungen an die Väter	129
7.7.1.3	Ein „Ausnahmezustand“ auch für die Väter	130
7.7.1.4	Postpartale Depression bei Vätern	130