

Kurs - Info

Geburtsvorbereitung

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs erwarten, haben wir dieses Kurs-Info für Sie vorbereitet.

Unsere Ziele in diesem Kurs

- Mit all unseren Maßnahmen möchten wir Sie sicherer machen und Sie im Erleben dieser Zeit positiv unterstützen.
- Vorbereitung auf die Geburt in Theorie und Praxis. In dieser Zeit bis hin zur Geburt beziehen wir den Partner ggf. gezielt mit ein.
- Kennenlernen von Klinik, Mitarbeitern, Kreißsaal, Möglichkeiten im Haus. Eine Kreißsaalbesichtigung ist obligatorisch.
- Geburtsablauf, Gebärpositionen, verschiedene Möglichkeiten der Schmerzlinderung,
- Wochenbett, erste Zeit mit dem Kind
- Stillen.
- Entspannungs- und Atemübungen, Schulung der Körperwahrnehmung
- Erfahrungsaustausch, Beratung bei individuellen Fragen und Problemen - soweit in der Gruppe möglich

Programm

Jede Stunde

Zusammenfassung der letzten Stunde(n) und Besprechung der bevorstehenden Stunde, Fragen nach dem Befinden, Bewegungs- und Entspannungsübungen (Massage, Gymnastik, Atemübungen o. a.), Hinweise zu den jeweils aktuellen Veranstaltungen im EVK (z. B. Infoabende „Wir werden Eltern“, Hebammen-Sprechstunde, Akupunktur.), Abschlussrunde.

1. Stunde:

Einführung, Vorstellung/Kennenlernen/Befinden, Kursüberblick, Erste Übungen (Praxis), Abschlussrunde.

Letzte Stunde

Offene Gestaltung, Zusammenfassung, Auswertung und Kursbeurteilung, Praxis, Abschluss.

Themen-Schwerpunkte

2. Grundlagen, Mutterpass, Untersuchungen, Ernährung und Atmung
3. Becken, Beckenboden
4. Die normale Geburt/Kreißsaalbesichtigung
5. Thema Schmerzen
6. Das Neugeborene
7. Wochenbett und Stillen/Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

Aufgrund der möglichen Themenvielfalt (s. o.) variieren die inhaltliche Gestaltung und die Schwerpunktsetzung je nach Gruppe bzw. Absprache zwischen Teilnehmern und Kursleiterin teilweise erheblich.

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.