

Klassischer Geburtsvorbereitungskurs

Traditionelle Geburtsvorbereitungskurse gehen besonders auf die Aspekte Atmung, Entspannung und Körperarbeit ein. Die Frauen lernen, mit den Wehen zu atmen, sich zu öffnen und die Pausen zwischen den Kontraktionen zur Entspannung zu nutzen – mit dem Ziel, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken und die Geburt zu erleichtern. Im Kurs wird zudem umfassend informiert über Schwangerschaftsverlauf, Geburt, Wochenbett, Stillen und Elternsein.

Besonderes: Viele Geburtsvorbereiterinnen lassen Raum und Zeit für Gespräche und Erfahrungsaustausch.

Ab wann: ca. 25. Woche

Dauer: In der Regel 6 x 90 Minuten, zum Teil ein Abend nach der Geburt.

Kosten: ab Fr. 200.– bis Fr. 400.–

Kursform: Kurse nur für Frauen, mit einem oder mehreren Partnerabenden oder Paarwochenende.

Geeignet für: Alle, die gerne gut informiert sind.

●●●●●

Geburtsvorbereitung im Wasser

Wer Wasser liebt, ist bei der Geburtsvorbereitung im Wärmebad am richtigen Ort. Im 34 Grad warmen Wasser fühlt man sich auch mit Babybauch und zusätzlichen Kilos leicht. Wassergymnastik hält fit und entspannt die Muskulatur. In den Kursen werden jedoch auch Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen gelernt, die gezielt auf die Geburt vorbereiten. Ebenso findet ein Theorieteil statt, manchmal ebenfalls im Wasser.

Besonderes: Die Kurse sind keine Vorbereitung auf eine Wassergeburt. Weitere Angebote im Wasser für Schwangere sind Wassershiatsu, Aquafitness oder Yoga im Wasser.

Ab wann: ca. 25. Woche

Dauer: In der Regel 6 x 90 Minuten.

Kosten: ab Fr. 250.– bis Fr. 350.–

Kursform: Gruppenkurse, zum Teil mit Partnerabend.

Geeignet für: Wasseratten und Schwangere mit Rückenproblemen.

●●●●●

Schwangerschaftsgymnastik

Gezielte Übungen für Rücken und Becken sowie Atmung und Entspannung erleichtern die Schwangerschaft und die Geburt. Die klassische Schwangerschaftsgymnastik wird heute nur noch selten angeboten. Sie wurde in den letzten Jahren von anderen Bewegungsangeboten wie Schwangerschaftsyoga abgelöst.

Ab wann: ca. 13. Woche

Dauer: In der Regel eine Lektion pro Woche.

Kosten: ab Fr. 250.– bis Fr. 350.–

Kursform: Gruppenkurse

Geeignet für: Alle, die fit bleiben wollen bis zur Geburt.

●●●●●



Schwangerschaftsyoga

Speziell auf die Bedürfnisse der schwangeren Frau ausgerichtete Yogaübungen helfen, mit den körperlichen Veränderungen rund um die Schwangerschaft besser zurechtzukommen. Yoga eignet sich als sanftes, kräftigendes Bewegungstraining, es fördert eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit. Einfache Entspannungstechniken führen zu vertiefter Körperwahrnehmung. Yoga baut eine ruhige Kraft auf, die hilft, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Yoga wird von Hebammen und Gynäkologen gleichermaßen empfohlen.

Besonderes: Manche Körperstellungen sollten Schwangere nicht einnehmen, deshalb unbedingt Kurs für Schwangere besuchen.

Ab wann: Ab der 13. Woche, für Yoga-Erfahrene auch schon vorher.

Dauer: Individuell je nach Angebot, während der gesamten Schwangerschaftsdauer.

Kosten: Fr. 25.– bis 35.– pro Lektion

Kursform: Gruppenkurse für werdende Mütter.

Geeignet für: Frauen, die sich für Körperwahrnehmung interessieren und fit bleiben wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

●●●●●

Hypnobirthing

Im Hypnobirthing-Kurs lernen schwangere Frauen Selbsthypnose und Tiefenentspannungsmethoden, die ihnen helfen, sich mental und geistig optimal auf eine sanfte, angstfreie Geburt vorzubereiten. Die Methode wurde 1989 von der amerikanischen Hypnose-Therapeutin Mickey Mongan entwickelt. Sie geht davon aus, dass der weibliche Körper ideal gebaut ist für die Geburt und diese im Normalfall problemlos meistert, dass der Geburtsschmerz mit der richtigen Vorbereitung oder Einstellung erträglich ist, ja, vielleicht gar nicht sein muss. Als Konsequenz daraus spricht man im Hypnobirthing denn auch nicht von Wehen, sondern von Wellen. Ziel des Kurses: Das Vertrauen der Frau in ihre Gebärfähigkeit zu stärken und eine selbst bestimmte, natürliche Geburt zu ermöglichen. Ersetzt die herkömmliche Geburtsvorbereitung.

Besonderes: Kursbesucherinnen erhalten ein Übungsbuch und eine Selbsthypnose-CD zum täglichen Üben.

Ab wann: ca. 13. Woche.

Kosten: ca. Fr. 750.–

Kursform: Gruppenkurse, auch Wochenendkurse mit Vätern. Individualkurs möglich.

Geeignet für: Frauen, die gezielt Geburtsängste abbauen wollen, die sich eine Geburt aus eigener Kraft wünschen.



Geburtsvorbereitende Akupunktur

Durch das Einstechen feiner Nadeln in genau definierte Punkte werden energetische Leitbahnen des Körpers reguliert. Die geburtsvorbereitende Akupunktur bewirkt eine Reifung des Muttermundes und verkürzt gemäss Studien die Geburtsdauer bei Erstgebärenden um durchschnittlich zwei Stunden. Sie hat auch eine positive Wirkung bei Beschwerden in der Schwangerschaft und während der Geburt.

Besonderes: Wird von speziell dafür ausgebildeten Hebammen oder Ärzten durchgeführt.

Ab wann: Ab der 36. Woche, einmal wöchentlich.

Dauer: Behandlung ca. 1/2 Stunde

Kosten: ca. Fr. 60.- pro Sitzung

Kursform: Einzelbehandlung

Geeignet für: Alle, die sich auf natürliche Art auf die Geburt vorbereiten wollen.

●●●●●●

Haptonomie

Die Haptonomie (griechisch: Lehre der Berührung) ist eine spezielle Form von Geburtsvorbereitung und -begleitung, die nichts mit der klassischen Geburtsvorbereitung zu tun hat. Sie geht davon aus, dass das Baby schon lange vor seiner Geburt zum Dialog mit seinen Eltern fähig ist. Angeleitet durch die speziell geschulte Hebamme oder Therapeutin lernen die Eltern, durch sanfte Berührungen des Bauchs mit dem Kind zu kommunizieren und gefühlsmässig eine Bindung zu ihm herzustellen. Gelingt dies, soll die Schwangerschaft schöner, die Geburt leichter, die Partnerschaft inniger sein, die Familie näher zusammenwachsen. Entwickelt wurde die Haptonomie in den 1940er-Jahren vom Niederländer Frans Veldman.

Besonderes: Weniger eine Methode denn eine Lebensanschauung. Lässt sich nicht beliebig mit anderen Techniken der Geburtsvorbereitung kombinieren.

Ab wann: Ideal ab Empfängnis oder zwischen dem vierten und sechsten Monat.

Dauer: 8–12 Einzelstunden, auch weniger möglich.

Kosten: ca. Fr. 100.- pro Stunde

Kursform: Nur Individualkurse (Mutter, Vater oder Vertrauensperson, haptonomische Begleiterin).

Geeignet für: Paare, die bereits vor der Geburt bewusst eine Verbindung zum Kind aufnehmen wollen.

●●●●●●

Spirituelle Geburtsvorbereitung

Schwangerschaft und Geburt verändern nicht nur den Körper der Frau, sondern lösen auch geistig-seelische Prozesse aus. Verschiedene energetische Übungen wie Meditationen, Entspannungs-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen unterstützen und stärken die schwangere Frau und ihr ungeborenes Kind.

Besonderes: Wird von speziell dafür ausgebildeten Geburtsbegleiterinnen angeboten.

Dauer und Kosten: Individuell

Geeignet für: Alle, die sich auf natürliche Art auf die Geburt vorbereiten wollen.

●●●●●●



Bauchtanz für Schwangere

Das Tanzen mit dem werdenden Kind im Bauch ist ein einzigartiges Erlebnis. Viele Figuren der uralten Tanztradition stammen ursprünglich aus Fruchtbarkeits- und Geburtstänzen. Orientalischer Tanz dehnt und stärkt die beckenahnen Muskelgruppen und verbessert die Durchblutung in Bauch und Becken. Bauchtanz verhilft zu einer aufrechten Haltung und fördert auf sanfte Art das Körperbewusstsein sowie die Gesundheit der Mutter und des werdenden Kindes.

Besonderes: Eignet sich nur für gesunde Schwangere.

Ab wann: ab der 13. Woche.

Dauer: Individuell je nach Angebot, während der gesamten Schwangerschaftsdauer.

Kosten: ca. Fr. 30.- pro Lektion

Kursform: Gruppenunterricht

Geeignet für: Alle, die gerne tanzen und sich mit ihrem runden Bauch wohl und schön fühlen wollen.

●●●●●●

Geburtsvorbereitung für Väter

Kurse speziell für Männer sind dünn gesät; in manchen Kursen für Paare gibt es jedoch einen oder mehrere Abende extra für die werdenden Väter. Hier wird die Rolle des Partners in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett ebenso thematisiert wie männerspezifische Fragen rund ums Vaterwerden.

Dauer und Kosten: je nach Angebot

Geeignet für: Alle, die sich mit ihrer neuen Rolle bewusst auseinandersetzen wollen und den Kontakt zu anderen Vätern suchen.