

Anmerkung der Übersetzerin	11
Danksagung	12
Vorwort	13
1. Evidenzbasierte Praxis in der Geburtsvorbereitung	15
1.1 Kurze Geschichte der Geburtsvorbereitung	15
1.2 Wer nimmt an Geburtsvorbereitungskursen teil?	22
1.3 Effektivität von Geburtsvorbereitungskursen: Vorliegende Evidenzen	22
1.4 Was erwarten Eltern von Geburtsvorbereitungskursen?	24
1.4.1 Wirklichkeitsnähe	25
1.5 Vorbereitung auf das Elternsein	25
1.6 Vorbereitung auf eine bisher unbekannte Erfahrung	26
1.7 Philosophie dieses Buches	27
2. Geburtsvorbereitung: Erwachsenenbildung	31
2.1 Weiterbildung statt Indoktrination	31
2.2 Vorurteile	32
2.3 Erwachsene als eigenverantwortlich Lernende	34
2.4 Kleingruppenarbeit	36
2.5 Schwangerschaft und Weiterbildung	38
2.6 Zielsetzungen und Lernziele	39
2.6.1 Zielsetzungen	39
2.6.2 Lernziele	41

3. Planung eines Kurses – Teil 1: Organisation und Methoden	45
3.1 Der traditionelle Geburtsvorbereitungskurs	45
3.2 Organisatorisches	46
3.3 Werbung	48
3.4 Das Kursprogramm	48
3.5 Themenentwicklung in Geburtsvorbereitungskursen	51
3.5.1 Themenentwicklung	51
3.5.2 Erstellen eines Netzdiagramms	51
3.5.3 Ausgewogenheit	52
3.5.4 Informationen vermitteln und austauschen	53
3.5.5 Diskussionen	54
3.5.6 Lernen durch Sehen	56
3.5.7 Lernen durch eigenes Tun	59
3.5.8 Lernen mit Videos	60
3.6 Anfang und Ende eines Kurses	62
3.6.1 Einleitungen	62
3.6.2 Einführen der geplanten Aktivitäten	65
3.6.3 Sitzungen und Kurse beenden	66
3.7 Schlußfolgerung	67
4. Planung eines Kurses – Teil 2: Von der Zeit vor der Schwangerschaft bis zur Zeit nach der Geburt	69
4.1 Kurse vor der Schwangerschaft	70
4.1.1 Modell für präkonzeptionelle Erziehung	70
4.2 Kurse in der Frühschwangerschaft	77
4.2.1 Modell für einen Kurs in der Frühschwangerschaft	77
4.3 Kurse nach der Geburt	84
4.3.1 Zielsetzungen, Lernziele und mögliche Themen für Kurse nach der Geburt	85
4.4 Auffrischkurs	88
4.4.1 Modell für einen Auffrischkurs	89
4.5 Achtwöchiger Kurs im letzten Drittel der Schwangerschaft	93
4.5.1 Zielsetzungen, Lernziele und inhaltliche Vorschläge	93

5. Ein realistisches Bild vom Leben mit einem Neugeborenen	103
5.1 Ein realistisches Bild vom Leben mit einem Neugeborenen und vom Elternsein vermitteln	103
5.2 Von «Ihrem Kind» sprechen	104
5.3 Puppen als Anschauungsmaterial	105
5.4 Unterrichtsmethoden	106
5.5 Säuglingspflege	111
5.6 Ernährung des Kindes	114
5.6.1 Stillen	114
5.6.2 Flaschenernährung	119
5.7 Eltern mit ihrem Neugeborenen zum Kurs einladen	120
5.8 Schlußfolgerung	123
6. Schwangerschaft	125
6.1 Schwangerschaft und Selbsterfahrung	126
6.2 Männer und Schwangerschaft	130
6.3 Eltern und ihre ungeborenen Kinder	131
6.4 Auswirkungen der Schwangerschaft auf den Körper der Frau	132
6.5 Präeklampsie	137
6.6 Effektiv kommunizieren	138
7. Praktische Übungen für die Geburt	143
7.1 Schmerzwahrnehmung	143
7.2 Gründe für praktische Übungen	145
7.3 Praktische Übungen für die Geburt	147
7.4 Das Konzept der Entspannung	148
7.5 Atemübungen für die Geburt	157
7.6 Positionen während der Wehen und der Geburt	162
7.7 Massage	164
7.8 Wehensimulation	168

7.9	«Generalprobe»	172
7.10	Schlußfolgerung	175
8.	Das Kind ist da	177
8.1	«Wirkliche» Eltern und «wirkliche» Kinder	180
8.2	Miteinander reden	183
8.3	Lösen von Problemen	186
8.4	Veränderung von Beziehungen	191
8.5	Unterstützung und psychische Gesundheit	193
8.6	Sensible postnatale Themen	198
8.6.1	Verlust und Trauer	198
8.6.2	Sex nach der Geburt	203
8.6.3	Rückkehr in den Beruf	206
8.7	Schlußfolgerung	208
9.	Männer in Geburtsvorbereitungskursen	211
9.1	Die Rolle der Männer während der Geburt	211
9.2	Bedürfnisse von Männern in Geburtsvorbereitungskursen	214
9.3	Unterrichtskonzeption	215
9.4	Eine Sprache, die alle erreicht	216
9.5	Kleingruppenarbeit in reinen Männer- und Frauengruppen	217
9.6	Die Rolle des Vaters während der Geburt	221
9.7	Lernstile und Geschlecht	221
9.8	Bonding und Stimulation des Kindes	223
10.	Eltern mit besonderen Bedürfnissen	229
10.1	Eltern mit niedrigem Einkommen	230
10.2	Angehörige ethnischer Minderheiten	232
10.3	Hospitalisierte Frauen	234
10.3.1	Entspannungstechniken	235
10.3.2	Anzeichen vorzeitiger Wehen	235

10.3.3 Kaiserschnitt	235
10.3.4 Spezielle Betreuung des Kindes	235
10.3.5 Bonding	235
10.3.6 Säuglingsernährung	236
10.4 Eltern mit körperlichen Behinderungen	236
10.5 Taube Eltern	238
10.6 Blinde oder stark sehbehinderte Eltern	239
10.7 Eltern im Rollstuhl oder mit Bewegungseinschränkungen	239
10.8 Zwillingse Eltern	239
10.9 Eltern mit Adoptivkindern	242
10.10 Sehr junge Eltern	245
10.11 Alleinstehende Mütter	246
10.12 Lesbische Eltern	247
10.13 Eltern, die ein zweites oder weiteres Kind erwarten	248
10.14 Eltern mit geistiger Behinderung	249
10.15 Schlußfolgerung	251
11. Besondere Kursstrukturen	255
11.1 Geburtsvorbereitungskurse für sehr große Gruppen	255
11.2 Geburtsvorbereitungskurse für sehr kleine Gruppen	258
11.3 Geburtsvorbereitungskurse für Eltern, die ihr erstes Kind erwarten	259
11.4 Die Arbeit mit TeilnehmerInnen, die eine Herausforderung darstellen	261
11.5 Der Umgang mit TeilnehmerInnen, die sehr viel reden	261
11.6 Der Umgang mit TeilnehmerInnen, die sehr wenig sagen	263
11.7 TeilnehmerInnen, die dem Kurs ablehnend gegenüber stehen	264
11.8 TeilnehmerInnen, die über medizinische Erfahrung verfügen	265
11.9 Schlußfolgerung	267

12. Evaluation	269
12.1 Zielsetzungen	270
12.2 Lernziele	271
12.3 Beobachtung der TeilnehmerInnen	272
12.4 Gesamteindruck	275
12.5 Rückmeldung der TeilnehmerInnen	277
12.6 Rückmeldung von Kolleginnen	283
12.7 Schlußfolgerung	285
Anhang	287
Anhang I: Nützliche Adressen	287
Anhang II: Bezugsquellen für Unterrichtsmaterialien	290
Anhang III: Weiterführende Literatur	291
Sachwortverzeichnis	293