



Während der Schwangerschaft brauchen Mütter etwa die dreifache Mineralstoffmenge. Leicht lassen sich energiereiche Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Vitamine mit dem omnimolekularen Lebensmittel „WurzelKraft“ zuführen. Die Kräuter, Gemüse und Gewürze des 100-Pflanzen-Lebensmittels (www.p-jentschura.com) stehen dem Stoffwechsel von Mutter und Kind sofort zur Verfügung.

Foto: djd./Jentschura International

Entspannt in die Geburt

Wissenswertes rund um den Geburtsvorbereitungskurs

Ein Baby ist unterwegs. Keine Frage, ein tolles Gefühl! Aber gerade für Erstgebärende tun sich mit dieser neuen Situation auch viele Fragen auf: Ist ein Geburtsvorbereitungskurs für mich sinnvoll? Ab wann ist er sinnvoll, wer übernimmt die Kosten und was kann ich in so einem Kurs lernen? Fragen über Fragen – die Antworten lesen Sie hier!

Themen

Der Inhalt eines Geburtsvorbereitungskurses kann variieren, meist werden jedoch Themen aus folgenden Bereichen behandelt:

- **Grundlagen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett**
- **Entspannungs-, Atem- und Massage-techniken für Wehen und Geburt**
- **Vorstellung verschiedener Geburtspositionen/-möglichkeiten (z.B. Wassergeburt)**
- **Möglichkeiten der Schmerzmedikation vor und während der Geburt**
- **Besichtigung eines Kreissaales**
- **Tipps für Stillen und Säuglingspflege**
- **Zeit für Fragen sowie Austausch von Ängsten und Unsicherheiten**

Die Kurs-Angebote

Ein **Paarkurs** hilft werdenden Eltern, sich auf Wehen und Geburt vorzubereiten. Vielen Männern wird in einem Paar-Kurs erst bewusst, wie eine Geburt abläuft und wie sie sich selbst einbringen

können. Manche Frauen besuchen aber lieber einen **Geburtsvorbereitungskurs nur für Frauen**. Sie genießen die Vertrautheit, wenn Frauen untereinander über Dinge sprechen, die sie in Paar-Kursen nicht diskutieren können. Manchmal sind es aber auch die Männer, die sich nicht bewegen lassen, einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen, oder der Partner kann aus beruflichen Gründen nicht teilnehmen.

Der richtige Zeitpunkt

Schwangere sollten im sechsten bis siebten Schwangerschaftsmonat einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Auch für Frauen, die bereits ein Kind haben, ist ein solcher Kurs noch interessant. Sie können so ihr Wissen auffrischen und durch ihre Erfahrungen den Erstgebärenden Ängste nehmen.

Kosten

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Geburtsvorbereitungskurse, die von einer Hebamme geleitet werden.

(RE/SR)

Mütter, die ihre Mineralstoffversorgung sicherstellen, können sich über die eigene Schönheit und die Gesundheit ihres Kindes freuen.

Foto: djd./Jentschura International

