

## Plädoyer für eine gemeinsame, intensive Vorbereitung auf das erste Kind

In den letzten Jahren haben sich Geburtsvorbereitungskurse etabliert, die an einem einzigen Wochenende stattfinden.

Oder es gibt Abendkurse, an denen der Partner nur ein- oder zweimal teilnimmt.

Hier möchte ich Ihnen darlegen, warum ich das ungünstig finde:

- Früher haben Frauen im häuslichen Umfeld eine Vielzahl von unterschiedlichen Geburten miterlebt, bevor sie selbst schwanger wurden. Sie wussten, was passiert und was Erleichterung bringt. Sie kannten die Hebamme. Dies ist heute nicht mehr so – deshalb Vorbereitungskurse.
- Heute spielt der Partner eine viel wichtigere Rolle. Zum einen bringt er sich meist aktiv als werdender und besonders als gewordener Vater ein – er möchte an der Entwicklung seines Kindes bewusst teilnehmen. Aus der Forschung wissen wir, dass der Partner heute die wichtigste Unterstützungsperson z.B. beim Stillen ist – nicht die Schwiegermutter oder die Hebamme. Also muss er motiviert und informiert sein, sodass er seiner Frau helfen kann, falls diese sich wenige Tage nach der Geburt in Tränen auflösen droht, weil es noch nicht richtig klappt.
- Die Geburt der Familie stellt eine große Herausforderung an die Partnerschaft dar; eine Krise mit der Chance auf Wachstum, aber auch mit Risiken. (Sie kennen die hohen Trennungsraten nach der Geburt eines Kindes...) Themen wie Rollenverteilung, Eifersucht aufs Baby, Sexualität nach der Geburt und Familienplanung sind wichtige Themen in der Geburtsvorbereitung.
- Viele Menschen sitzen fast nur noch am PC, kennen keine körperliche Anstrengung mehr. Zudem werden Frauen durchschnittlich immer älter, bis sie das erste Kind bekommen. Atem- und Entspannungsmöglichkeiten für die Geburt, insbesondere Beckenbodenwahrnehmung und -entspannung funktionieren durch vermehrtes Üben; nicht, wenn sie nur einmal im Kurs vorgestellt wurden. Dies ist wichtig, wenn Sie sich und Ihrem Kind eine Geburt aus eigener Kraft mit möglichst wenig Medikamenten wünschen.
- Da Kliniken heute häufig profit- und aktionärsorientiert arbeiten müssen, wird am Personal gespart. Die von unserem Berufsverband seit langem geforderte 1:1-Betreuung gibt es nur bei Beleggeburten und im außerklinischen Bereich. Umso wichtiger ist es, dass Schwangere und Ihre PartnerInnen sich vorab gut informieren und körperlich vorbereiten.
- Sie wissen sicher, dass wir zurzeit sehr hohe Kaiserschnittraten in Deutschland haben (über 30%, in manchen Kliniken über 40%), die medizinisch nicht zu begründen sind (die WHO benennt 15 % als medizinisch begründbar). Ein weiterer Grund, sich gut vorzubereiten, um sich und das Baby nicht unnötigen Risiken auszusetzen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich in einem persönlichen Vorgespräch mit der Hebamme über Inhalte, Methoden, Stundenzahl und Gruppengröße des Geburtsvorbereitungskurses zu informieren.