



„Eltern werden, Eltern sein“

Wenn ein kleines Menschenkind erwartet wird, beginnt besonders für werdende Eltern, die ihr erstes Kind erwarten, ein neuer und aufregender Abschnitt in ihrem Leben. Sie betreten sozusagen Neuland! Eine Frau wird Mutter, ein Mann wird Vater, aus einem Paar werden Eltern. Mit der Verwandlung vom Ich- zum Elternsein gehen tiefgreifende Veränderungen einher. Gefühle von purer Freude und Glück wechseln sich ab mit Unsicherheit und der Sorge, alles richtig zu machen.

Wie werden Schwangerschaft und Geburt verlaufen? Wie wird es wohl sein, das Kleine? Werden wir noch genügend Schlaf haben? Erkennen wir, was uns unser Baby sagen will? Was braucht ein Baby überhaupt? Wie wird sich unser Leben ändern? Werde ich eine gute Mutter sein? Ein guter Vater? Diese und viele Fragen mehr beschäftigen werdende Eltern von Beginn an.

In unserem Elternkurs möchten wir Sie auf Ihrem Weg vom „Eltern werden“ zum „Eltern sein“ individuell unterstützend begleiten und Antworten auf Ihre Fragen im Austausch mit anderen werdenden Müttern/ Vätern/ Eltern finden.

Mit den Informationen über den Verlauf der Schwangerschaft, der Vorbereitung auf eine angstfreie, positive und selbstbestimmte Geburt sowie der Einstimmung auf das Leben mit dem neuen Kind werden Sie gestärkt und mit einem Gefühl der Sicherheit dieses große Abenteuer bestehen!

Auf den Anfang kommt es an- besuchen Sie unseren Kurs, wir freuen uns auf Sie!

„Eltern werden, Eltern sein“

Alles rund um die Schwangerschaft

- Welche Untersuchungen sind notwendig in der Schwangerschaft?
- körperliche und psychische Veränderungen in der Schwangerschaft
- Schwangerschaftsbeschwerden und was man dagegen tun kann
- Ernährungs- und Pflgetipps
- Eltern- Checkliste für Ämter, Behörden und den Klinikaufenthalt
- Atem- und Entspannungsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung

Wie die Bindung zwischen Eltern und Kind entsteht

- Wie entsteht Bindung, was ist Bonding?
- Wunschvorstellungen vom Baby
- Vorstellungen vom Elternsein
- Was bringt das Baby mit und was die Eltern?
- Traumreise zum Baby



Die natürliche Geburt

- Was sind Anzeichen für den Geburtsbeginn?
- Wie gestaltet sich der Geburtsverlauf, welche Phasen gibt es?
- unterstützende Gebärpositionen
- Möglichkeiten der Schmerzlinderung
- „Was ist, wenn?“ – Informationen über Besonderheiten, die im Geburtsverlauf auftreten können und die sich daraus ergebenden Behandlungsmöglichkeiten
- Atemtechniken unter der Geburt
- Körperwahrnehmungsübungen
- Entspannungstechniken

Ankommen und Kennenlernen- die erste Zeit nach der Geburt

- das frühe und das späte Wochenbett mit seinen körperlichen und hormonellen Veränderungen
- Rückbildungsgymnastik – warum?
- Wie ernähre ich mein Baby- Stillen oder Flasche?
 - alles rund um das Stillen
 - mit Nähe zum Baby die Flasche geben

Das Baby ist da

- die Neugeborenen-Zeit mit ihren Besonderheiten
- erste Untersuchungen für das Baby
- alles rund um die Pflege
- achtsames und bewegungsunterstützendes Baby-Handling
- Was bedeutet feinfühlig Interaktion mit dem Baby?
- Wie unterstützt man einen sicheren Babyschlaf?
- Unfallprävention- worauf sollen Eltern achten?

Angebote für (werdende) Eltern und ihre Kinder

- das Netzwerk Gesunde Kinder stellt sich vor: „Für einen gesunden Start ins Leben“- ehrenamtliche Paten als Ansprechpartner, Zuhörer, Wegbegleiter und Berater für alle Fragen rund um Kind, Familie und Gesundheit von der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag des Kindes
- Welche Angebote finden Eltern außerdem in ihren Stadtteilen (Schwangeren- Treffen, Krabbelgruppen, Hebammenzeit, Kurse u.v.m.)?



Babysignale lesen und verstehen

- die Verhaltenssysteme des Babys kennenlernen
- Was sind die Bedürfnisse des Babys?
- Welche Signale senden Babys an ihre Eltern?
- Wie können Eltern die Bedürfnisse und Signale ihres Babys erkennen, verstehen und richtig beantworten?
- Vertrauen in sich selbst und die eigene Intuition

Wenn Babys untröstlich weinen...

- Was sind kindliche Regulationsstörungen?
- Wie entstehen sie? - mögliche Ursachen für die Schwierigkeiten der Selbstberuhigung des Babys
- Was kann helfen? - auf das Bedürfnis des Babys angepasste Beruhigungsstrategien
 - Anpassung der Interaktion
 - Veränderungen von Tagesstrukturen
 - Einführen von wiederkehrenden Ritualen
 - Erschließen von Ressourcen
 - die Bedeutung der Selbstfürsorge
- Wer kann helfen? -interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen
- Bitte nicht Schütteln! Informationen zum Schütteltrauma