

A) Ziele

- Die Eltern erhalten zusammengefasste Informationen über Verhaltensweisen, die für die Gesundheit der Schwangeren und ihres ungeborenen Babys wichtig sind.
- Die Eltern werden unterstützt, einen Plan zur Umsetzung der wichtigsten Verhaltensweisen während der Schwangerschaft zu entwickeln.
- Die Eltern erhalten Informationen zu Sex und Safer Sex während der Schwangerschaft und nach der Geburt.
- Die Eltern erhalten Beratung zur Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit danach unter Einbeziehung von Geschwisterkindern.
- Die Fachkraft spricht die Gefühle rund um die Geburt an und hat die psychische Verfassung der Mutter nach der Geburt im Blick.
- Die Fachkraft fördert die Fähigkeiten der Eltern, in Gefahrensituationen um die Geburt herum adäquat zu handeln.

B) Einführung

Schwangerschaft und Geburt sind natürliche Vorgänge. Dennoch birgt diese Lebensphase gesundheitliche Risiken und Gefahren für Mutter und Kind, die es möglichst zu vermeiden gilt. Bei Schwangeren mit sozialen und persönlichen Herausforderungen (wie zum Beispiel Minderjährigkeit, Armut, psychische Belastung) sind die Risiken für Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen, wie Frühgeburt und Untergewicht, sowie Depressionen der Mutter nach der Geburt erhöht. Solche Komplikationen haben vor allem für das Kind lebenslange Folgen für seine Entwicklung. Ein komplikationsloser gemeinsamer Start während Schwangerschaft, Geburt und der ersten Wochen danach fördert die Gesundheit von Mutter und Kind und wirkt sich positiv auf die Bindung von Eltern zu ihrem Kind aus. Deshalb sind regelmäßige Untersuchungen in der Schwangerschaft so wichtig (siehe Modul Gesundheit Themenbereich Gesundheitsdienste). Außerdem ist es wichtig, dass die Schwangere über Alarmsignale ihres Körpers und Verhaltensmaßnahmen Bescheid weiß, damit sie ggf. rechtzeitig Hilfe aufsucht.

Auch wenn Schwangerschaft und Geburt ohne Komplikationen verlaufen, hat die Lebensweise der Schwangeren bedeutsame Auswirkungen auf die Gesundheit ihres Kindes. Deshalb ist es so wichtig, die Schwangere zu motivieren, grundlegende Verhaltensweisen für ihre Gesundheit und die ihres Kindes einzuhalten. Dazu gehören vor allem die Vermeidung von Stress, Alkoholkonsum und Rauchen während der Schwangerschaft (siehe Modul Gesundheit Themenbereiche Rauchfrei/Suchtfrei und Psychische Gesundheit).

Schwangerschaft ist eine besondere Lebensphase im Leben jeder Frau, die oft mit starken Gefühlen verbunden ist. Die Informationen der Fachkraft und das Ansprechen von möglichen Ängsten in der Beratung helfen der Schwangeren, entspannter und zuversichtlicher zu sein, fördern somit den Verlauf und die Bindung zu ihrem Kind.

Eine ausreichende Erholung nach der Geburt beugt körperlichen Komplikationen, wie Entzündungen, vor. Sie schützt vor postnataler Depression und fördert die Mutter-Kind-Bindung. In manchen, wie z. B. türkischen und arabischen Kulturen ist traditionell eine meist 40-tägige Schonzeit vorgesehen. Hierzulande gibt es die Mutterschutzrichtlinien und die Hebammenhilfe nach der Geburt. Viele Schwangere und ihre Familien denken jedoch wenig an die Gesundheit der Mutter in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt oder sehen keine Möglichkeiten für diese wichtige Erholungszeit der Mutter. Deshalb setzt das Material hier einen weiteren Schwerpunkt.

Zum Weiterlesen:

- Material der BZgA:
- Das Baby – Ein Leitfaden für Eltern. Bestellnummer: 11030000
 - www.familienplanung.de
 - Ich bin dabei! – Vater werden. Bestellnummer: 13510000
 - Mann wird Vater – Informationen für werdende Väter zur Geburt. Bestellnummer: 13643000
 - Pränataldiagnostik – Informationen über Beratung und Hilfen bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen. Bestellnummer: 13625300
 - Rundum – Schwangerschaft und Geburt. Bestellnummer: 13500000

C) Arbeitsmaterial

20101 **Gesund durch die Schwangerschaft** 

20102 **Gesund durch die Schwangerschaft: Mein Plan** 

20103 **Die Geburt – meine Gefühle** 

20104 **Informationen zur Geburt** 

Die Grafiken auf dem Arbeitsblatt stellen anhand der unterschiedlichen Kurven die Veränderung der Häufigkeit und Intensität der Wehen dar. Ergänzt werden sie durch Grafiken, die das Erleben der Gebärenden im Verlauf der Geburt veranschaulichen.

Dieses Blatt kann von der Fachkraft genutzt werden, wenn sie über ein ausreichendes Hintergrundwissen zur Geburt verfügt, um den Geburtsverlauf zu erklären.

20105 **Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt** 

20106 **Nach der Geburt: Erholung für die Mutter!**  

Auf der Vorderseite geht es vor allem um die psychische Verfassung der Mutter nach der Geburt. Es kann helfen, darüber zu sprechen, was sie braucht. Darüber zu sprechen erleichtert es, Anzeichen für eine beginnende postpartale Depression wahrzunehmen.

20107 **Gesunde Zähne in der Schwangerschaft** 

20108 **Sex in der Schwangerschaft** 

20109 **Sex kurz nach der Geburt** 

Für ein weitergehendes Gespräch über Verhütung und Familienplanung kann folgendes Arbeitsblatt verwendet werden:
 20302 *Ich plane meine Familie* (Themenbereich Gesund leben, Modul Gesundheit)

20110 **Geschwister auf die Geburt vorbereiten** 

20111 **Meine Schwangerschaft** 

20112 Gefühle nach der Geburt 

Dieses Arbeitsblatt ist sinnvoll, wenn es darum geht, die negativen Gefühle nach der Geburt anzusprechen. Daraus kann sich ergeben, dass weitergehende Hilfe notwendig ist. Hierfür kann evtl. das Arbeitsblatt

20604 *Es soll mir besser gehen* (Themenbereich Psychische Gesundheit, Modul Gesundheit) verwendet werden.

D) Querverweise**Modul Kind und Eltern**

- **Themenbereich Mama und Kind**
 - 10102 Schwangerschaft: 8. Monat
 - 10104 Das Baby: 1. Monat
- **Themenbereich Papa und Kind**
 - 10203 Schwangerschaft: 9. Monat
 - 10204 Das Baby: 1. Monat
- **Themenbereich Förderung einer sicheren Bindung**
 - 10302 Ein Name für dich
 - 10304 Das braucht mein Baby
- **Themenbereich Mutter-/Vater-/Elternrolle**
 - 10503 Mutter sein
 - 10504 Vater sein
- **Themenbereich Kindliche Entwicklung**
 - 10607 Entwicklungs-Schritte von meinem Kind (Teil 1)

Modul Gesundheit

- **Themenbereich Gesundheitsdienste**
 - 20201 Untersuchungen in der Schwangerschaft sind wichtig
 - 20205 Untersuchung beim Frauen-Arzt nach der Geburt
 - 20207 Hilfe – ich brauche neue Kraft
- **Themenbereich Gesund leben**
 - 20302 Ich plane meine Familie
- **Themenbereich Ernährung**
 - 20401 Stillen oder Flasche?
 - 20417 Jedes Kind isst anders
- **Themenbereich Rauchfrei/Suchtfrei**
 - 20501 Rauch-frei in der Schwangerschaft
 - 20503 Schwangerschaft: rauch-frei, alkohol-frei, drogen-frei!
 - 20507 Infos zu Sucht
- **Themenbereich Psychische Gesundheit**
 - 20602 Wie geht es mir diese Woche?
 - 20604 Es soll mir besser gehen
 - 20605 Weniger Stress ist besser
 - 20606 Meine Kraft

Modul Alltag

- **Themenbereich Familie und Freunde**
 - 30105 In der Schwangerschaft: Wie kann ich helfen?
 - 30106 Bei der Geburt: Wie kann ich helfen?
 - 30107 Nach der Geburt: Wie kann ich helfen?
- **Themenbereich Gewaltfreie Beziehungen**
 - 30305 Wir sprechen miteinander
- **Themenbereich Recht und Rat**
 - 30401 Das Sorge-Recht
 - 30403 Die Vaterschaft
 - 30404 Kinder haben Rechte