

Etwa ab der 25. Schwangerschaftswoche kannst du mit der Geburtsvorbereitung beginnen – bei manchen Kursen ist ein früherer Start sinnvoll. Unsere Checkliste hilft dir dabei, jenen Kurs zu finden, der am besten zu dir und deinen Bedürfnissen passt.

## Kursinhalte

- Sind die physiologischen Prozesse rund um die Geburt ein Thema und wird auf die unterschiedlichen Geburtsphasen eingegangen?
- Gibt es Informationen zur Schmerzlinderung und möglichen Geburtspositionen?
- Sind Atem- und Entspannungstechniken Teil des Kurses?
- Wird das Thema allgemein behandelt oder erlernt man im Kurs eine spezielle Form der Geburtsvorbereitung, z.B. HypnoBirthing oder PositiveBirth?
- Bekommen Eltern im Rahmen des Kurses Informationen und Tipps zum Wochenbett und den ersten Wochen nach der Geburt?
- Können wir über Ängste, Sorgen und den Umgang mit Stress sprechen?
- Ist genug Raum für individuelle Fragen und Anliegen?

## Organisatorisches

- Wer leitet den Kurs? Ist es eine Hebamme, eine Doula oder ein\*e erfahrene\*r Geburtsbegleiter\*in?
- Wie viel kostet der Kurs?
- Kann ein Teil der Kosten von einer Privatversicherung übernommen werden?
- Wann findet der Kurs statt (wöchentlich, an den Wochenenden oder geblockt)?
- Wie lange dauert der Kurs insgesamt?
- Bei Geschwisterkindern: Können wir einen Babysitter für die Kurstermine organisieren?
- Ist die Teilnahme der Partner\*innen vorgesehen und gibt es spezielle Einheiten, die sich ausschließlich an die Partner\*innen richten?
- Wo findet der Kurs statt?
- Kanten- und Eckenschutz
- Gibt es Empfehlungen von anderen Eltern oder positive Bewertungen für den Kurs?

## Kursformat

- Wird der Kurs online, vor Ort oder als Kombination aus beidem angeboten?
- Ist der Kurs als Einzelkurs oder als Gruppenkurs konzipiert?
- Gibt es flexible Terminoptionen oder Abendkurse für berufstätige Eltern?
- Bevorzuge ich eine private Geburtsvorbereitung durch meine Hebamme, die mich dann auch zur Geburt begleitet?

## Wochenbett

- Sprechen wir über die erste Zeit direkt nach der Geburt (Wundheilung, Rückbildung, Aufenthalt auf der Wochenbettstation, Anspruch auf Hebammenbetreuung im Wochenbett?)
- Werden Informationen zum Stillen, Schlafen und zum Umgang mit dem Neugeborenen vermittelt?
- Gibt es Zusatzkurse für die Zeit nach der Geburt, wie Rückbildungsgymnastik oder Stillberatung?

**Expert\*innen-Tipp:** „Bei der mentalen Geburtsvorbereitung erfährst du wunderbare Tiefenentspannung für die Zeit deiner Schwangerschaft und den Tag deiner Geburt. So gehst du in Verbindung zu deinem Baby, bekommst ein Gefühl für deine Bedürfnisse und gehst voller Vertrauen gestärkt in deine Geburt.“ - *Hebamme Martina Stilling*