

Hebammenarbeit in der Schwangerschaft

Kurszyklus in 4 Teilen

In diesem Zyklus wird aus verschiedenen Perspektiven mit spezifischen Schwerpunkten an der Qualität der Hebammenbegleitung in der Schwangerschaft gearbeitet.

Die Inhalte der Tageskurse beziehen sich aufeinander und ergänzen sich. Die Tage können auch einzeln gebucht werden.

In der Schwangerschaft sind Frauen und Paare vielen Einflüssen und Angeboten ausgesetzt. Dabei können sie den Kontakt zu ihrer Selbstwahrnehmung und ihren eigenen Kompetenzen verlieren, mit Folgen für den Verlauf der Schwangerschaft, der Geburt und dem Beginn der Elternschaft.

Die Hebamme kann durch ihre Professionalität und Beziehungsfähigkeit einen Raum schaffen, wo die Frauen in Kontakt kommen mit ihrer Intuition, ihren eigenen Ressourcen und ihrer Selbstverantwortung.

In diesem Kurszyklus geht es um das spezifische Wissen und das Handwerk der Hebamme mit dem Ziel die physiologischen Prozesse zu fördern und Mutter, Kind und Familie möglichst gesund durch die sensible Phase rund um den Lebensbeginn zu begleiten.

Zur hebammengeleiteten Geburt gehört sinnvollerweise auch die hebammengeleitete Schwangerschaftsbegleitung. Die Begleitung der Frau von Beginn ihrer Schwangerschaft an gehört zu den Kernkompetenzen der Hebamme und ist eine gute Ausgangslage für eine physiologische und interventionsfreie Geburt.

Die drei Kursleiterinnen haben 2008 für den Studiengang Hebamme BFH, das Modul Körperarbeit entwickelt und unterrichtet, M. Gassmann und B. Maurer bis 2020 und H. Gschwend bis heute.

Tag 1 (30.04.2027)

Titel: Körperwahrnehmung, Selbstanbindung und Kohärenzgefühl in der Schwangerschaft

Ziel:

An diesem Kurstag liegt der Fokus auf den somatisch-emotionalen Aspekten und Prozessen in der Schwangerschaft.

Wesentlich ist dabei ein Verständnis für die Frau in ihrem Körpererleben und in ihrem Schwangerschaftsprozess.

Vor allem wenn Ängste und Entfremdungsgefühle das Vertrauen in die eigenen Ressourcen stören, ist der Weg über die Körperarbeit naheliegend und heilsam.

In einfachen Körperarbeitssequenzen werden praktische Instrumente erarbeitet, die bei der Schwangerschaftsbegleitung die Selbstanbindung und somit auch die physiologischen Prozesse fördern.

Inhalt:

- Konzepte zum Verständnis der Prozesse in der Schwangerschaft
- Körperarbeit zur Förderung von Selbstanbindung und Bindung
- Begleitung der körperlichen Veränderungen und Alltagsverhalten
- Schwerpunkte bei 'Risikoschwangerschaften' und belasteter Anamnese
- die Schwangerschaft als Vorbereitung für die Geburt und das Leben mit dem Kind

Methodik / Didaktik: Körperarbeit, Reflexion, theoretische Impulse, Austausch

Zielgruppe: Hebammen, Pflegefachfrauen

Anzahl Teilnehmerinnen: 14

Kursleiterin: Marie-Christine Gassmann, Hebamme

Pensioniert, frühere Berufstätigkeit:

Hausgeburtshilfe, Geburtsvorbereitung und Kurse nach der Geburt, Dozentin in der Aus- und Weiterbildung von Hebammen, Mitbegründerin der Fachstelle Kindsverlust, Mitentwicklerin des Moduls Körperarbeit (Studiengang Hebamme, bfh)

Tag 2 (28.05.2027)

Titel:

Elemente aus dem überlieferten Hebammenwissen in der Hebammensprechstunde

Ziel:

Sicherheit gewinnen in der Beratung und Empfehlung von gesundheitsfördernden Massnahmen während der Schwangerschaft und in den letzten vier Wochen.

Inhalt:

- praktische Massnahmen in den letzten 4 Wochen der Schwangerschaft für einen optimalen Einstieg in die Geburt
- Uteruspflge
- Bauchbinden und Stützen
- Körperarbeit zur Regulierung des Nervensystems

Methodik Didaktik: Körperarbeit, Reflexion, theoretische Impulse, Austausch, Kommunikation

Zielgruppe: Hebammen

Anzahl Teilnehmerinnen: 14

Kursleiterin: Béatrice Maurer, Hebamme

Langjährige Erfahrung in der ausserklinischen und klinischen Geburtshilfe und Hebammensprechstunde, Geburtsvorbereitung. Seit 2011 Weiterbildungen in der TLHK mit Barbara Kosfeld

Arthrokinematik-Therapeutin, Tanglelehrerin

Mitentwicklerin des Moduls Körperarbeit (Studiengang Hebamme, bfh) und unterrichten bis 2020.

Tag 3 (25.06.2027)

Titel: Kernelemente der Geburtsvorbereitung

Ziel:

Hier soll grundsätzlich über Geburtsvorbereitung nachgedacht werden. Gibt es Schlüssel, die im Vorfeld und während der Ausnahmesituation Geburt dienen können? Wo ist der Pfad zwischen Ideal und Wirklichkeit? Wie kann es der Frau gelingen, durch die Geburt hindurch immer wieder in die Selbstanbindung zu kommen? ...sich dem eigenen Körpergeschehen hinzugeben ohne sich dem Umfeld ausgeliefert zu fühlen?

Ein mögliches Modell wird vorgestellt und diskutiert.

Inhalt:

- Schlüsselthemen in der Geburtsvorbereitung
- Orientierung im Geburtsmechanismus und im Geburtsprozess
- der innere Kontakt mit dem Geburtsweg, Arbeit mit der Kugelübung (nach Antoinette El Agamy),
- das Kohärenzgefühl während der Geburt und Umgang mit Geburtsschmerzen
- möglicher Aufbau der Sequenzen
- Gedanken zur Wahl des Geburtsortes

Methodik, Didaktik: Körperarbeit, Reflexion, theoretische Impulse, Austausch

Zielgruppe: Hebammen

Anzahl Teilnehmerinnen: 14

Kursleiterin: Marie-Christine Gassmann, Hebamme

Pensioniert, frühere Berufstätigkeit:

Hausgeburtshilfe, Geburtsvorbereitung und Kurse nach der Geburt, Dozentin in der Aus- und Weiterbildung von Hebammen, Mitbegründerin der Fachstelle Kindsverlust, Mitentwicklerin des Moduls Körperarbeit (Studiengang Hebamme, bfh)

Titel: Körperarbeit bei Beschwerden in der Schwangerschaft

Ziele:

Die Frau hört oft in der Sprechstunde «ihre Beschwerden sind normal». In der Hebammensprechstunde geht es darum Zeit aufzuwenden, der Frau zuzuhören und eine sorgfältige Anamnese aufzunehmen. Ziel ist ein tieferes Verständnis ihrer somatischen Situation und eine Stärkung ihres Kohärenzgefühls. Eine gezielte Intervention kann dann eine wesentliche Veränderung auslösen, mit Auswirkungen auf die Selbstwirksamkeit und das psychische Befinden.

Inhalt:

- Becken beurteilen und erste Massnahmen bei Schmerzen
- Alltagsverhalten
- Beratung bei Inkontinenz in der Schwangerschaft
- Beratung bei Rektusdiastase
- Narben beurteilen und behandeln
- Elemente aus der Körperarbeit wie: Zwerchfell lösen, Darmmassage, Ausstreichungen, Polarity (V. Glaser; V. Schmid)

Methodik Didaktik: Körperarbeit, Reflexion, theoretische Impulse, Austausch

Zielgruppe: Hebammen, ev. Pflegefachfrauen im Pränatal Bereich

Anzahl Teilnehmerinnen: 14

Kursleiterin: Helene Gschwend; Hebamme

frühere Tätigkeiten: Gründung der Hebammengemeinschaft Bern, Erfahrung in der ausserklinischen und klinischen Geburtshilfe. Atemtherapeutin LIKA, MSc Midwifery (V. Schmid), langjährige Weiterbildungen bei A. Heller, Arthrokinematik-Therapeutin (D. Ritzmann), Weiterbildungen in: N` Feraido (D. Jacquin), Ortho Bionomy
Dozentin in der Aus- und Weiterbildung von Hebammen, Mitentwicklerin des Moduls Körperarbeit (Studiengang Hebamme, bfh), Kursleiterin Rückbildungsgymnastik, eigene Praxis