

ines
glück



HEBAMME

Kursangebote

- Geburtsvorbereitung
Intensiv
- Baby Shiatsu



Kursort:

Westpfalz-Klinikum
Kirchheimbolanden

Hebamme Ines Glück
Kirchheimbolanden
Mobil 0177. 250 15 65



www.Hebamme-Glueck.Info

Geburtsvorbereitungskurs Intensiv

Der Geburtstermin rückt näher und vor allem, aber nicht nur, beim ersten Kind häufen sich die Fragen und Unsicherheiten. Um Unsicherheiten und Fragen zu begegnen kann ein Geburtsvorbereitungskurs hilfreich sein.

Über den Verlauf der Geburt wird vieles berichtet, sodass viele Frauen und Männer dem Ereignis mit gemischten Gefühlen gegenüberstehen. Unsicherheiten sind vollkommen normal und du bist damit nicht allein. Ein Geburtsvorbereitungskurs kann dir deine Bedenken nehmen und dich mit vielen spannenden und hilfreichen Informationen versorgen.

In meinem Geburtsvorbereitungskurs geht es nicht darum, dass du zur Geburtsexpertin wirst. Es ist einfach gut zu wissen, was der Körper während deiner Geburt leisten wird und wie du die Zeit bis dahin nutzen kannst, um dich auf die Ankunft deines Babys vorzubereiten.

Ferner bereitet der Kurs deine(n) Partner:in oder eine Begleitperson deines Vertrauens auf die Entbindung vor, sodass sie oder er dir eine Stütze sein kann.

Mein Geburtsvorbereitungskurs wird dir viele Unsicherheiten nehmen und du wirst schnell feststellen, dass die Geburt ein ganz natürlicher Vorgang ist, für den der Körper einer Frau in der Regel perfekt ausgerüstet ist.

Der Kontakt mit anderen werdenden Eltern und der Austausch im Kurs können bereichernd sein. Man teilt die Vorfreude und Spannung, manchmal auch dieselben Bedenken und Sorgen. Im Kurs kannst du dich austauschen, vielleicht entstehen sogar neue Freundschaften oder man verabredet sich für die Zeit nach der Geburt.

Was ist ein Geburtsvorbereitungskurs?

Gerade die erste Schwangerschaft ist mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Nicht alle Details wirst du bei den regelmäßigen Treffen mit deiner Hebamme oder deinem/deiner Gynäkologen/Gynäkologin klären können. Wenn es um die Geburt selbst geht, ist ein Geburtsvorbereitungskurs die beste Möglichkeit der Vorbereitung.

Ist ein Geburtsvorbereitungskurs nötig?

Jede Frau kann ein Kind zur Welt bringen. Ein Kurs ist nicht verpflichtend. Dennoch entscheiden sich die meisten Frauen dafür, denn es gibt zahlreiche gute Gründe an einem Geburtsvorbereitungskurs teilzunehmen.

Ein Geburtsvorbereitungskurs soll mental und körperlich auf die Geburt vorbereiten, Ängste abbauen und Sicherheit vermitteln, sowie Vorbereitung auf das «Elternsein» bieten.

Wer sollte einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen?

Ein Geburtsvorbereitungskurs richtet sich an schwangere Frauen sowie an deren Partner:in. Im Rahmen des Geburtsvorbereitungskurses besteht die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung Fragen zu klären und Probleme zu diskutieren.

Nicht nur für Paare, die zum ersten Mal Eltern werden, ist ein solcher Kurs sinnvoll. Auch Frauen, die ihr zweites oder vielleicht sogar schon drittes Kind erwarten, können hier etwas für sich mitnehmen.

Was sind die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs?

Die Kosten werden in der Regel für Schwangere von der Krankenkasse übernommen. Eine Service- und Partnergebühr muss selbst getragen werden.

Erkundige dich vor der Anmeldung am besten noch einmal bei deiner Krankenkasse. Zum Teil erstatten einige Kassen auch für den/die Partner:in die Kurskosten ganz oder anteilig.

Was sind die Inhalte meines Geburtsvorbereitungskurses Intensiv?

Jeder Kurs ist individuell und Themen und gewünschte Schwerpunkte werde ich berücksichtigen und kann den Kurs entsprechend anpassen.

Hier ein Überblick über die Kursinhalte meines Geburtsvorbereitungskurses Intensiv:

- **Normale Schwangerschaft & Schwangerschaftsbeschwerden**
Du erhältst Informationen über den Verlauf der normalen Schwangerschaft, Schwangerschaftsbeschwerden und schwangerschaftsbedingten Erkrankungen
- **Geburtsvorbereitungsmaßnahmen**
Informationen zu geburtsvorbereitenden Maßnahmen wie Ernährung, Bewegungsmaßnahmen, Kräuter, Tees, Akupunktur, TCM und weitere
- **Geburtseinleitung**
Erforderlich? Wann? Wie?
- **Kreißsaal**
Sollte ich mich in der Klinik vor der Geburt vorstellen? Wann muss ich los? Was muss ich mitbringen? Was passiert mit mir? Wie und was kann ich im Geburtsverlauf mitbestimmen?
- **Körperwahrnehmung & Atemübungen**
Dass du bequeme Kleidung im Kurs trägst ist sinnvoll

- **Geburtsphasen & Geburtspositionen**

Die Phasen einer Geburt und deren Mechanismen sowie sinnvolle Geburtspositionen werden wir besprechen, so dass du dich gut informiert und auf die Situationen vorbereitet fühlst

- **Erstversorgung des Neugeborenen**

Bonding? Erstversorgung? U1-Untersuchung im Kreißaal? Stillen? Vitamin K Gabe?

In meinem Kurs erhältst du alle Antworten auf diese Fragen

- **Wochenbett**

Die Zeit des Wochenbetts erscheint dir noch sehr fern und du bist jetzt eher auf die Entbindung fokussiert. Die Gegebenheiten und Regeneration nach der Geburt ist ein wesentlicher Bestandteil meines Geburtsvorbereitungskurses, da sich erfahrungsgemäß hierzu viele Fragen ergeben, z.B. zu Themen wie Wochenfluss, Wundheilung, Rückbildung, Ernährung sowie Pflege und Wickeln des Neugeborenen

- **Stillen**

Möglicherweise gehört das Thema Stillen oder Alternativen dazu bisher noch nicht zu deinen priorisierten Themen. Nach der Geburt ändert sich das meist schnell und daher erhältst du in meinem Geburtsvorbereitungskurs alle wissenswerte Informationen, wichtige Tipps und Tricks

- **Team Hebamme & Arzt**

Am Kurstag Sonntag steht für zwei Stunden ein Frauenarzt im Kurs zur Verfügung, um alle deine Fragen zur Schwangerschaft, Geburt und dem Wochenbett aus ärztlicher Sicht zusammen mit mir umfassend zu beantworten

- **Alle deine Fragen**

Alle Themen, die dich beschäftigen können in meinem Geburtsvorbereitungskurs in aller Ausführlichkeit besprochen werden. Du hast im Rahmen des Kurses die Möglichkeit, all deine Fragen zu stellen

Wie und Wo findet der Geburtsvorbereitungskurs statt?

Mein Geburtsvorbereitungskurs Intensiv findet an vier aufeinander folgenden Tagen, im Zeitraum von Freitag bis Montag statt.

Kurszeiten:	Freitag	17-20 Uhr
	Samstag	10-14 Uhr
	Sonntag	10-14 Uhr
	Montag	17-20 Uhr

Bei den Kurstagen am Freitag und Montag sind wir Frauen unter uns.

Am Samstag und Sonntag sind Partner:in oder Begleitperson gerne mit dabei, dies ist aber keine Verpflichtung.



Kursort: Westpfalz-Klinikum Kirchheimbolanden
Kursraum UG
Dannenfelser Str. 36, 67292 Kirchheimbolanden

Kursleitung: Ines Glück, Hebamme seit 1987

Kurskosten: Die Kosten werden in der Regel für Schwangere von der Krankenkasse übernommen.
Die Partnergebühr bzw. Begleitpersonengebühr in Höhe von 80,- € muss selbst getragen werden.

Fragen? E-Mail: ifglueck@t-online.de
Telefon 0177. 250 15 65

Anmeldung: www.Hebamme-Glueck.info

BabyShiatsu: Mehr als eine Babymassage.



BabyShiatsu ist die sanfte asiatische Massagetechnik mit Glücksgriffen für Babys, die Eltern in meinem Kurs erlernen können.

Babys haben ein natürliches Bedürfnis nach Berührung und Kontakt. BabyShiatsu ist eine wunderbare Möglichkeit diesem Bedürfnis nachzukommen. Der Energiefluss im Körper wird ausgeglichen, das Wohlbefinden gesteigert und die Gesundheit gestärkt.

BabyShiatsu kann bei vielen Problemen von Babys (z.B. bei Koliken, Schlafproblemen und Entwicklungsstörungen) helfen.

Die gesamte energetische, körperliche, emotionale und sensorische Entwicklung des Kindes wird auf diese Weise gefördert und unterstützt. Ab einem Alter von 4-6 Wochen kann die Anwendung von BabyShiatsu hilfreich sein bei:

- Schlafstörungen, Blähungen und Verdauungsstörungen sowie bei Unruhe und beim Zahnen
- Entwicklungsverzögerungen und Auffälligkeiten
- Leichten Behinderungen
- Babys ganzheitlich in ihrer Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung zu unterstützen
- Den Energiefluss in den Energiebahnen (Meridianen) zu harmonisieren und zu stärken

Im BabyShiatsu vereint sich traditionelles, japanisches Wissen und westliche Entwicklungs- und Bindungstheorien miteinander. So liegt dieser Behandlungsmethode ein Entwicklungskonzept zugrunde, das neue Blickwinkel auf die kindliche Entwicklung ermöglicht.

Doch wo liegt der Unterschied zwischen BabyShiatsu und Babymassage? Was versteht man unter BabyShiatsu?

Shiatsu bedeutet im Japanischen wörtlich übersetzt: Fingerdruck. In Japan ist Shiatsu eine anerkannte Behandlungsmethode, die sich mittlerweile weltweit verbreitet. Durch unterschiedliche sanfte, achtsame Drucktechniken werden Energiebahnen, wie bei der Akupunktur, angesprochen. Babys lieben diese Form der Berührung. Und in den letzten Jahren haben zahlreiche Studien nachweisen können, dass gerade Babys und Kinder auf moderate Drucktechniken besonders gut reagieren. BabyShiatsu ist viel mehr als nur sanftes Drücken, mehr als nur eine Baby-Massage.

Es ist ein ganz besonderes Konzept. Dazu gehören Tipps für die Eltern, um die täglichen Herausforderungen im Alltag mit einem Baby besser bewältigen zu können. Ebenso die Vermittlung von Wissen über die kindliche Entwicklung aus westlichem und östlichem Blickwinkel. Außerdem umfasst es Übungen zur Stärkung des Energiesystems der Eltern.

Weiterhin erhalten Eltern Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby. Etwa um rechtzeitig zu erkennen, wann ein Baby sich nicht wohl fühlt. Oder auch, wie ein Baby richtig hochgehoben oder getragen wird.

Welche Unterschiede gibt es zwischen BabyShiatsu, Physiotherapie und der herkömmlichen Babymassage?

Im BabyShiatsu wird mit speziellen Drucktechniken gearbeitet, in der Baby-Massage mit Streichungen. Auch verwenden wir kein Öl und es wird am leicht bekleideten Körper gearbeitet, was für die Babys oft angenehmer ist. Daher lassen sich die «Glücksgriffe», so bezeichnen wir die Behandlung im BabyShiatsu, überall und ohne Aufwand einsetzen. Da wir im BabyShiatsu die Babys und Eltern im Blick haben, gibt es spezielle Elterntechniken, etwa um die Bindung zu stärken. Oder Techniken, um die Aufrichtung zu unterstützen. Die Physiotherapie wird aufgrund eines Problems oder Defizits ärztlich verordnet. Ziel beim BabyShiatsu ist, die gesunde Entwicklung der ganzen Familie zu unterstützen. In der Physiotherapie werden Babys durch Therapeuten behandelt. Im BabyShiatsu geben wir den Eltern das entsprechende Werkzeug an die Hand.

Können Eltern die BabyShiatsu-Techniken selbst lernen?

Das Ziel meines BabyShiatsu Kurses ist, dass Eltern die Techniken und das Wissen von BabyShiatsu erlernen, damit es Bestandteil des Familienalltags wird. Von meinem BabyShiatsu-/Eltern-Kurs profitieren in besonderem Maße die Babys und Eltern.

Wirkt BabyShiatsu bei jedem Kind?

Die meisten Babys lieben BabyShiatsu. Aber es handelt sich nicht um eine Wunderbehandlungsmethode. Zeigt das Baby beispielsweise, dass es die Berührungstechniken nicht mag, dann überlegen wir gemeinsam mit den Eltern Alternativen. Oft vergleichen Eltern den Entwicklungsstand der Babys miteinander.

Meins krabbelt schon, deins noch nicht? Solche Sätze lassen Eltern nicht unbeeinflusst und zeigen Wirkung.

In meinem Kurs versuchen wir den Blickwinkel zu verändern, denn alle Babys haben dieselben motorischen Fähigkeiten mitbekommen, aber jedes Baby ist eine Persönlichkeit und hat ganz eigene Vorlieben.

BabyShiatsu: Ist weit mehr als eine Babymassage.

Wo kann man sich über meine BabyShiatsu-Kurse informieren und bekommt Informationen zu den nächsten Terminen und dem Kurspreis?

Kursort: Westpfalz-Klinikum Kirchheimbolanden
Kursraum UG
Dannenfelser Str. 36, 67292 Kirchheimbolanden

Kursleitung: Ines Glück, Hebamme seit 1987

Kurstermine: Der BabyShiatsu Kurs umfasst insgesamt 4 Stunden und findet, in einem Zeitraum von zwei Wochen, jeweils am Montag- und Donnerstag-Vormittag von 10-11 Uhr statt.

Kurskosten: Die Kosten werden von der Krankenkasse in der Regel nicht übernommen. Erkundigen bei Ihrer Krankenkasse aber lohnt sich.

Fragen? E-Mail: ifglueck@t-online.de
Telefon 0177. 250 15 65

Anmeldung: www.Hebamme-Glueck.info



ines
glück



HEBAMME



Ich bin tätig als Hebamme am
Westpfalz-Klinikum Kirchheimbolanden
und biete im Donnersbergkreis folgende
Hebammenleistungen an:

- **Schwangerenvorsorge**

(in Zusammenarbeit mit ihrem(r) Frauenarzt/Frauenärztin)

- **Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden**

- **Wochenbettbetreuung**

(in Zusammenarbeit mit ihrem(r) Frauenarzt/Frauenärztin
und Kinderarzt/Kinderärztin)

- **Kursangebote**

[Geburtsvorbereitung Intensiv]

[BabyShiatsu]

Hebamme Ines Glück
Kirchheimbolanden
Mobil 0177. 250 15 65



www.Hebamme-Glueck.Info