

Kurse für Mütter/Väter nach der Geburt

Sie möchten wieder raus, unter Leute. Sie möchten was für Ihre Fitness tun, den Bauch loswerden... Das ist ein berechtigter und verständlicher Wunsch! Wichtig ist aber, den rechten Zeitpunkt abzuwarten, damit Sie sich keinen Stress einhandeln und auch Ihr Baby nicht überfordern. In unserer Gesellschaft ist die Wochenbettkultur weitgehend verloren gegangen. Es hat einen Sinn, dass Mütter traditionell in den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt eines Kindes von allen Verpflichtungen freigestellt, mit speziellem Essen verwöhnt – und auch von manchen gesellschaftlichen Treffen ausgeschlossen wurden. Niemand verbietet Ihnen heute, die „Wochenbettstube“ für einen Spaziergang oder eine kleine Besorgung zu verlassen. Aber das ist etwas anderes, als an einem bestimmten Tag pünktlich zu einem Kurs zu erscheinen und das Baby vorher gestillt zu haben, sodass Sie sich während des Kurses keine Sorgen machen müssen, ob zuhause alles klappt...

Es kann auch sinnvoller sein, Kurse etwas später anzufangen, weil Sie dann häusliches Üben besser in Ihren Alltag integrieren können. Wenn sie Gymnastikkurse nämlich nicht nur als soziales Miteinander für Ihre Stimmung besuchen wollen, sondern tatsächlich einen Effekt an Ihrer Muskulatur verspüren wollen, müssen Sie jeden zweiten Tag zuhause etwas tun. Ansonsten fangen Sie immer wieder bei Null an.

▪ Rückbildungskurse

Es gibt sehr unterschiedliche Angebote: offene und geschlossene Kurse, mit und ohne Baby, manchmal sogar mit dem Angebot einer Kinderbetreuung.

In allen Kursen geht es darum, wieder ein gutes Körpergefühl zu bekommen, was für sich zu tun, bestimmte Muskelgruppen zu stärken und ganz allgemein die Fitness zu stärken.

Zentraler Punkt nach jeder Form der Geburt ist dabei die Beschäftigung mit dem Beckenboden, der durch die Schwangerschaft und die Geburt sowie evtl. Geburtsverletzungen sehr belastet wurde. Es geht um Körperwahrnehmung, Rücken und Beckenboden schonendes Verhalten im Alltag sowie allgemeine Kräftigung und Dehnung der Muskeln.

Offener oder geschlossener Kurs?

Ein fortlaufender, offener Kurs erscheint verlockend; wenn Sie mal nicht können, macht es nichts: Sie hängen den Termin einfach hinten dran. Damit ist aber ein erheblicher Nachteil verbunden: gerade das Beckenbodentraining nach der Geburt muss langsam aufbauend sein. Sie werden sonst frustriert, weil Sie Ihren Beckenboden nicht richtig spüren und nicht aktivieren können und in der Folge den Beckenboden bei Bauchmuskelübungen nicht schützen können... Ein offener Kurs birgt immer die Gefahr, dass die eine unter-, die andere überfordert wird.

Als Fortgeschrittenengruppe nach einer Rückbildungsgymnastik, wenn Sie das Gefühl haben, den Beckenboden de jeweiligen Belastung entsprechend einsetzen zu können, hat eine offene Gruppe unbestritten Vorteile.

Zudem bietet eine geschlossene Gruppe die besseren Voraussetzungen, Kontakte zu knüpfen. Auch kurze Gespräche am Rande der Übungen über das Leben mit Kind, Stillfragen, Impfen etc. gibt es eher in geschlossenen Gruppen, wo die Frauen sich schon ein bisschen kennen gelernt haben.

Mit oder ohne Baby?

Bedenken Sie Folgendes:

Wenn Sie Ihr Baby mitnehmen, werden Sie sehr leicht abgelenkt und können immer wieder mal Übungen nicht konzentriert ausführen. Das wäre aber gerade im Bereich Beckenboden sehr

wünschenswert. Auch für andere Übungen, z.B. im Bereich der Bauchmuskeln, ist das konzentrierte Erlernen der korrekten Ausführung und der begleitenden Atmung wichtig.
Schläft Ihr Baby, so maunzt bestimmt ein anderes... Würde Sie das ablenken?
Ist es für Sie eine verlockende Idee, einmal in der Woche abends anderthalb Stunden was für sich ganz allein zu tun?
Voraussetzung dafür ist, dass Sie ein gutes Gefühl haben, für Kursdauer plus Wegezeit abkömmlich zu sein. Das Stillen bzw. Abpumpen muss also schon eine gewisse Struktur bekommen haben. Das könnte ein guter Grund sein, mit dem Kurs etwas später anzufangen.
Außerdem muss Ihre Kinderbetreuung wirklich zuverlässig sein. Klären Sie das vorab! Ist Ihr Partner, Ihre Mutter bereit, diesen sechs oder acht Abenden höchste Priorität einzuräumen? Oder kann sein Chef ihn leicht unter Druck setzen, gerade dann ein ach so wichtiges Projekt zu übernehmen?

Wenn Sie einen Kurs mit Babys buchen, werden Sie ausgiebigen Gesprächsstoff mit anderen jungen Müttern haben und schnell Kontakte knüpfen, die häufig über den Kurs hinaus anhalten. Ist es das, was Sie gut brauchen können, um nicht der Isolation junger Mütter anheim zu fallen? Der Kurs wird dann immer wieder kleine Unterbrechungen haben, weil einfach zu viele Babys unruhig sind. Lassen Sie sich leicht ablenken? Dann kann es für Sie schwierig werden, den Anleitungen der Hebamme zu folgen, wenn neben Ihnen zwei stillende Mütter sich angeregt über Kinderärztinnen oder Schlafgewohnheiten austauschen...
Ein Rückbildungskurs mit Babys bietet häufig auch die Gelegenheit, nochmal mit Tragetüchern zu üben oder der Hebamme kleine Auffälligkeiten beim Kind zu zeigen und sich Rat zu holen.

Was zahlen die Krankenkassen?

Wenn Sie in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, kann Ihre Hebamme zehn Zeitstunden Rückbildungsgymnastik direkt mit der Kasse abrechnen. Stunden, die darüber hinausgehen oder die Sie versäumt haben, müssen Sie selbst am Kursende bezahlen; dabei ist es egal, warum Sie die Stunde versäumt haben. Damit Ihre Hebamme mit der Kasse abrechnen kann, ist vorgeschrieben, dass Sie den Kurs innerhalb von vier Monaten nach der Geburt beginnen und innerhalb von neun Monaten nach der Geburt beenden.

In besonderen Situationen, z.B. wenn Ihr Baby ein sehr kleines Frühgeborenes war, schaffen Sie es vielleicht erst später, einen Kurs zu beginnen. Klären Sie vorab mit Ihrer Kasse die Kostenübernahme; wenn Ihre Gründe plausibel sind, sind die meisten Kassen kulant. Ein Rückbildungskurs empfiehlt sich allerdings auch, wenn Sie dann die Kosten selbst tragen müssen.

Ein Kurs, der mit der Kasse abgerechnet wird, darf maximal zehn Plätze haben.
Sind die Babys dabei, empfiehlt sich eine Teilnehmerinnenzahl von sechs bis maximal acht Frauen.
Evtl. müssen Sie dann einen finanziellen Ausgleich übernehmen, denn die Kollegin, die Kurse mit Babys anbietet, sollte das Gleiche verdienen können wie die, die Kurse nur für Frauen gibt.

Wenn Sie privat versichert sind, hängt die Kostenübernahme davon ab, wie Sie sich versichert haben.
Wenn Sie aus Ihrem Vertrag nicht schlau werden, fragen Sie bei Ihrer Versicherung nach. Die Hebamme wird Ihnen eine Privatrechnung nach der Hebammengebührenordnung für Selbstzahlerinnen des jeweiligen Bundeslandes schreiben.

Wann melde ich mich an?

Erkundigen Sie sich schon vor der Geburt, welche Angebote es in Ihrer Umgebung gibt. Vielleicht erwägen Sie auch, einen Rückbildungskurs mit ein, zwei netten Frauen aus der Geburtsvorbereitung gemeinsam zu buchen. Anmelden macht erst Sinn, wenn Ihr Baby tatsächlich geboren ist. Schließlich kann es zwei, drei Wochen vor dem Termin oder auch zwei Wochen nach dem Termin geboren werden. Und dann sollten Sie erstmal ein Gefühl dafür entwickeln, wie Sie miteinander klarkommen, wie anstrengend oder entspannt alles verläuft. Können Sie sich schon vorstellen, fast täglich zuhause die vorgestellten Übungen zu wiederholen? Nur dann haben sie nämlich einen Effekt.

Aber warten Sie mit der Anmeldung auch nicht zu lange; wenn Sie erst sieben Wochen nach der Geburt nachfragen, kann es ein, dass Sie nochmal vier Wochen warten müssen, bis ein Kurs mit freien Plätzen startet.

Wo finde ich einen Kurs?

Wahrscheinlich werden Sie einen Rückbildungskurs bei Ihrer Hebamme buchen, die Sie auch in der Schwangerschaft oder nach der Geburt betreut hat. Ansonsten schauen Sie unter www.hebammensuche.de oder www.bdh.de (und auf dieser Seite des größten Berufsverbandes werden Sie dann über die Landesverbände weitergeleitet) oder www.babyclub.de.

▪ Kurse für Mütter nach der Rückbildung

Der Rückbildungskurs bei Ihrer Hebamme ist zu Ende und Sie wollen „dranbleiben“. Sie ahnen, nur allein zuhause werden Sie nicht häufig genug üben, eine wöchentliche Motivationspritze tut gut. Hier gibt es ein vielfältiges Angebot in Hebammenpraxen, Yoga-Studios und Fitness-Einrichtungen. Es werden *Mama-Baby-Yoga*, *Pilates für junge Mütter*, *Callanetics*, *Bauch-Beine-Po* oder *Back-n-Shape* angeboten. Überlegen Sie, welche Richtung Sie schon vor der Schwangerschaft interessiert hat; mehr sportlich oder mehr meditativ? Haben Sie Probleme mit dem Rücken?

- Bauch-Beine-Po oder Back-n-Shape-Kurse widmen sich recht sportlich den vermeintlichen „weiblichen Problemzonen“. Hierbei wird – je nach Kursleitung – häufiger der Beckenboden belastet. Beachten Sie, dass Sie in der Rückbildung gelernt haben, möglichst keine Bauchmuskelübungen aus der Rückenlage heraus zu machen! Halten Sie nie die Luft an, wenn Sie eine anstrengende Übung ausführen!
- Hatha-Yoga bietet eher langsame, intensive Dehnungen an. Die Atmung wird berücksichtigt. Entspannung und kleine Meditationen gehören dazu.
- Kundalini-Yoga ist sehr dynamisch, zusätzlich werden gemeinsam schöne Mantren gesungen. Der Beckenboden wird immer wieder in Übungen einbezogen.
- In Pilateskursen wird die Kernmuskulatur nah der Wirbelsäule gestärkt; dies hat positive Auswirkungen auf die Körperhaltung und beeinflusst damit Rückenschmerzen positiv. Etliche Pilatesübungen belasten allerdings den Beckenboden (Bauchtraining aus der Rückenlage heraus). Deshalb ist es hier besonders wichtig, dass die Kursleitung weiß, welche Übungen junge Mütter ausführen dürfen. Die typische Pilatesatmung zu erlernen (in den Brustkorb atmen, „Powerhouse“ = Bauch und Beckenboden während der Übungsausführung angespannt halten) erfordert Zeit und Geduld.

Erkundigen Sie sich, wer mit welcher Qualifikation den Kurs leitet und wie groß die Gruppe sein wird. Welche Zusatzqualifikation berechtigt, Kurse für junge Mütter anzubieten? Vereinbaren Sie eine Probestunde, bevor Sie sich vertraglich festlegen. Es gibt immer wieder Kurse, die für die Zielgruppe junge Mütter ausgeschrieben werden, bei denen die Anleiterin aber nur sehr beschränkte Kenntnisse vom Beckenboden hat und die Übungen nicht entsprechend ausgesucht wurden. Es reicht nicht, wenn monoton gesagt wird: „Wir spannen dabei den Beckenboden an“. Die Kursleiterin muss Ihnen helfen können, zu selektieren, welche Übungen gerade Sie schon bzw. noch nicht machen können, wie Sie die Beckenbodenspannung kontrollieren können und wie Sie den Atem individuell integrieren.

Kurse für Babys mit ihren Eltern

Gemeinsam mit Ihrem Baby eine Gruppe zu besuchen, ist eine schöne, aber anfangs auch aufregende Angelegenheit! Sie sind stolz auf Ihr Kind und möchten sehen, wie es bei anderen ankommt. Sie freuen sich auf Kontakte mit Gleichgesinnten – aber wird dies auch so sein?

Sie werden staunen, wie viele Dinge mitgeschleppt werden müssen, wie schwer es ist, pünktlich zu Kursbeginn zu erscheinen. Gerade dann möchte Ihr Baby vielleicht nochmal trinken oder verrichtet ein großes Geschäft.

Kursleiterinnen wissen, dass Eltern-Kind-Kurse nicht pünktlich anfangen können, sondern eine Eintrudelphase haben müssen. Kommen Sie lieber fröhlich später als gestresst pünktlich mit einem weinenden Kind!

Nutzen Sie Eltern-Kind-Kurse als ganz konzentrierte Zeit für Kontakt mit Ihrem Kind und anderen Eltern. Holen Sie sich Anregungen für das Miteinander zuhause und die Bestätigung, dass Ihre kleinen Sorgen ganz normal sind in dieser Lebensphase. Aber befreien Sie sich von jedem Leistungsgedanken und der bewertenden Vergleicherei mit anderen Babys!

Vielleicht kommt es Ihnen aber auch absurd vor, wie schon die Kleinsten heute von Angebot zu Angebot geschleppt werden, um kreativer, schlauer, sozialer und was nicht alles zu werden? Vielleicht treffen Sie sich lieber mit ein oder zwei Müttern aus Ihrem Bekanntenkreis und lassen die Babys ohne Programm zusammen sein; das ist auch völlig in Ordnung. Machen Sie sich klar, dass die vielen Angebote in jüngster Zeit auch etwas damit zu tun haben, junge Mütter aus ihrer sozialen Isolation zu holen und den vielen Babys, die ohne Geschwister aufwachsen, Angebote zu machen. Außerdem ist es auch ein Markt, auf dem sich Geld verdienen lässt.

Vielleicht ist Ihr Baby das dritte Kind und Sie haben gar nicht die Zeit oder das Geld, diese viel versprechenden Angebote wahrzunehmen. Seien Sie unbesorgt: Ihr Kind wird durch seine Geschwister reichlich Entwicklungsanregungen bekommen – und es ist privilegiert: es hat Geschwister!

- Babymassagekurse

Bei Babys geht die Liebe nicht nur durch den Magen, sondern vor allem durch die Haut; sie ist beim Neugeborenen das wichtigste Sinnesorgan.

Vielleicht hat Ihnen Ihre Wochenbetthebamme schon einige Massagegriffe gegen Bauchweh bei Ihrem Kind gezeigt und nun haben Sie Lust, noch mehr zu lernen. Oder Sie – als Vater- möchten mehr Kontakt zu Ihrem Kind und nutzen einen Babymassagekurs, der am Wochenende angeboten wird. Der Kurs vermittelt Ihnen Grundtechniken (meist die traditionell-indische Massage, für die F. Leboyer steht, oder die sanfte Schmetterlingsmassage nach E. Reich, oder die Babymassage nach V. Schneider, in der die traditionell-indische Massage noch mit weiteren Elementen ergänzt wird), die eine Basis darstellen können, auf der Sie Ihren ganz eigenen Stil entwickeln, Ihren Händen trauen.

Wann melde ich mich an?

Erkundigen Sie sich ruhig schon vor der Geburt bei Ihrer Hebamme, ob sie Babymassagekurse anbietet bzw. wohin sie Sie empfehlen kann. Anmelden können Sie sich sinnvollerweise erst nach der Geburt, aber tun Sie dies dann zeitig. Ihr Baby sollte bei Kursbeginn nicht jünger als sechs Wochen, aber auch nicht älter als vier Monate sein. Ein Baby, das noch keine Massage kennt, ist dann nämlich evtl. nicht bereit, liegen zu bleiben, sondern möchte sich immer wieder aufrichten. Kennt es schon das massiert werden aus der Wochenbettzeit, so genießt es im Liegen bzw. Sie sind schon so erfahren, dass es Ihnen leicht fällt, auch in anderen Positionen das Baby zu massieren.

Und die Kosten?

Babymassagekurse sind keine Kassenleistung. Sie müssen für einen Kurs von 4-6 x 1,5 Stunden mit 50.- bis 80.- rechnen. Dabei sollten nicht mehr als sechs Babys in der Gruppe sein, da es sonst zu unruhig werden kann.

- Eltern-Kind-Gruppen

Hier gibt es ein buntes, manchmal auch verwirrendes Angebot mit den unterschiedlichsten Namen: Baby in Balance, Delfi, FaBEL, Movimental, Musikgarten, PEKIP....

Gemeinsam ist allen Gruppen, dass Eltern mit ihren Kindern spielen, singen, sich bewegen. Es werden häufig die Sinne anregende, unterschiedlichste Materialien eingesetzt sowie Informationen zur Entwicklung der Babys vermittelt. Die Konzentration auf die gemeinsame Aktivität stärkt die Eltern-Kind-Bindung. Einige Kurskonzepte zeichnen sich dadurch aus, dass die Babys während des Kurses in einem sehr warmen Raum nackt sind. Der Austausch unter den Eltern ist ein weiterer Bestandteil der Kurse. Es lassen sich zwanglos neue Kontakte knüpfen, die oft über den Kurs hinaus fortbestehen. Über die speziellen Schwerpunkte des einzelnen Konzeptes bzw. der Kursleiterin sollten Sie sich von dieser vorab informieren lassen. Es ist ganz in Ordnung, dass Sie einen Kurs nach Ihren eigenen Vorlieben (z.B. musikbetont) wählen, aber seien Sie auch offen für die Beobachtung, dass Ihr Babys vielleicht andere Vorlieben (z.B. Bewegung) hat und berücksichtigen Sie dies für Folgekurse.

- Child´Space beruht auf der Feldenkrais-Methode. In kleinen Gruppen (vier, fünf Babys) erhalten Eltern unter qualifizierter Anleitung Gelegenheit, die Entwicklungsschritte ihres Kindes zu verstehen.
- DELFI® (**D**enken-**E**ntwickeln-**L**ieben-**F**ühlen-**I**ndividuell) nennt sich ein von der Familienbildungsstätte Celle entwickeltes Konzept. Die Kursleiterinnen stammen aus pädagogischen oder medizinischen Berufen und haben eine einjährige Fortbildung absolviert. In den Gruppen entdecken nackte Babys ab der sechsten Lebenswoche ihre Umgebung.
- ElBa (**E**ltern-und-**B**aby- im ersten Jahr)
- FaBEL®-Kurse (**F**amilien-**B**egleitung) werden von Familienbegleiterinnen angeboten, die durch die deutsche Gesellschaft für Geburtsvorbereitung (GfG e.V.) für diese Tätigkeit ausgebildet wurden. Singen und Spielen mit den Babys sowie Austausch der Eltern untereinander und Information zu anstehenden Themen wie Schlafen, Schreien, Ernährung etc. stehen auf dem Programm. Die Gruppen werden nach Altersstufen (3-6, 6-9, 9-12 Monate) zusammengestellt und laufen jeweils über acht Einheiten à 1,5 Stunden. www.gfg-bv.de
- Musikgarten
Unter diesem Label werden Gruppen für Babys ab vier Monaten, ab 18 Monaten und für Kinder von 3-6 Jahren angeboten. Es geht um frühen, spielerischen Umgang mit kindgerechten Instrumenten, gemeinsames Singen und Tanzen sowie Geräusche- und Musikhören. Da im Musikgartenkonzept die Stunden nicht aufeinander aufbauen, ist es mancherorts möglich, in laufende Gruppen einzusteigen.
www.musikgarten.info
- PEKIP® (**P**rager-**E**ltern-**K**ind-**P**rogramm) zeichnet sich dadurch aus, dass eine kontinuierliche Arbeit in einer festen Gruppe gleichaltriger Babys ab dem späten Wochenbett bis zum ersten Geburtstag angestrebt wird. Maximal acht Babys mit ihren Eltern treffen sich wöchentlich in einem gut geheizten Raum, um nackt (die Babys) mit vielfältigen Materialien zu spielen und miteinander in Kontakt zu gehen. Die Gruppen werden von qualifiziertem pädagogischen Personal geleitet.
www.pekip.de
-

Welche Gruppe ist für mich die Richtige?

Hören Sie auf Empfehlungen von FreundInnen, Befragen Sie Ihre Hebamme. Erkundigen Sie sich nach den Schwerpunkten der in Ihrer Nähe angebotenen Kurse. Fragen Sie die Kursleitung nach ihrer Qualifikation und Erfahrung; evtl. vereinbaren Sie ein persönliches Vorgespräch. Es ist zwar ein reizvoller Gedanke, wenn Ihr Baby lange Zeit in einer festen Gruppe verbringt. Aber was, wenn Sie sich mit anderen TeilnehmerInnen nicht verstehen, die Kursleitung doch nicht so auf Ihrer Wellenlänge ist oder Ihrem Kind das pädagogisch höchst wertvolle Angebot nicht zusagt? Bevor Sie sich vertraglich auf lange Dauer binden, sollten Sie mehrere Termine wahrgenommen haben.

Wann melde ich mich an?

Eltern-Kind-Gruppen erfreuen sich einer großen Beliebtheit und sind deshalb oft schon früh ausgebucht. Es gibt auch „Mode“-wellen; so wollen z.B. viele Eltern unbedingt PEKIP-Gruppen besuchen, auch wenn sie noch gar nicht wissen, was das überhaupt ist! Entspannen Sie sich und schauen Sie, welche Angebote es in Ihrer näheren Umgebung gibt, was Sie vielleicht mit einer Freundin gemeinsam wahrnehmen können und schauen Sie dann in einem persönlichen Gespräch mit der Gruppenleiterin, ob die Wellenlänge und die sonstigen Rahmenbedingungen stimmen.

Zur Bezahlung

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie nach dem Präventionsgesetz Zuschüsse zu Eltern-Kind-Kursen gewährt!

Rat und Hilfe

www.stillkinder.de Hier hat eine erfahrene Hebamme und Stillberaterin viele, viele Texte und Links ausgewählt und zusammengestellt, die qualifizierte Informationen und Ermutigungen zu fast allen Themen rings um Schwangerschaft, Stillen und Leben mit einem Kleinkind geben.

www.rabeneltern.de Elternforum mit Niveau, das auch fachlich betreut wird.