



# Auf die Geburt vorbereiten

## Das erwartet Sie in einem Schwangerschaftskurs

Das Finale der Schwangerschaft rückt mit großen Schritten immer näher: Die Spannung steigt! Gleichzeitig aber wächst das Gefühl der Ungewissheit: Was kommt da auf uns zu?

**WISSEN, WAS SIE ERWARTET**  
Auch wenn keine Geburt wie die andere verläuft: Eine intensive Geburtsvorbereitung stimmt Sie und Ihren Partner bestmöglich auf den wunderbaren, aber auch herausfordernden Moment der Geburt ein. Das Angebot ist dabei heute so umfassend und vielseitig, dass die Wahl schwerfallen kann. Diese Checkliste zeigt, worauf es ankommt und wie sich die einzelnen Angebote unterscheiden.

### DER KLASSISCHE VORBEREITUNGSKURS

#### Was lerne ich da?

Das komplette Basiswissen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Säugling. Vor allem für Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, ein guter Einstieg in die neue Lebensphase.

#### Wo finde ich Kurse?

Anbieter sind Krankenhäuser, Hebammenpraxen, Familienbildungsstätten oder Geburtshäuser. Lokale Anbieter kennt auch Ihr Gynäkologe. Einen Überblick bietet die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung: [www.gfg-bv.de](http://www.gfg-bv.de)

#### Ab wann soll ich hin?

Warten Sie nicht zu lang: Gute Angebote sind schnell ausgebucht. Die Kurse dauern generell acht bis zehn Wochen. Wenn Sie früh angemeldet sind, können Sie rechtzeitig, spätestens aber in der 30. SSW, mit der Vorbereitung beginnen.

### Was kosten die Geburtsvorbereitungskurse?

Für Schwangere sind die Kurse kostenlos. Die Gebühren übernehmen die Krankenkassen, teilweise auch schon den Väteranteil für Väterabende oder Paarkurse. Nachfragen lohnt sich!

### Erfahre ich hier auch etwas über den Geburtsort?

Ja, es gehört in der Regel zum Kursprogramm. Die leitenden Hebammen organisieren für alle Interessierten Besichtigungen von Kreißsälen und Geburtshäusern.

### Sind die Kurse eine gute Kontaktbörse?

Das können sie auf jeden Fall sein: Die Teilnehmerinnen sind alle etwa in der gleichen Schwangerschaftsphase und können sich austauschen. Wählen Sie am besten wohnortnahe Angebote, um auch nach der Geburt weiter in Kontakt zu bleiben.

### BESONDERE INTERESSEN

Wer lieber unter sich bleiben möchte, kann reine Frauen- oder in einigen Städten auch reine Väterkurse besuchen. Wer sich gemeinsam mit dem Partner vorbereiten möchte, kann einen **Paarkurs buchen**. Für erfahrene Mütter gibt es **Kurse für Mehrgebärende**. Die Treffen finden wöchentlich statt oder kompakt zur Auffrischung, z. B. am Wochenende. Wie wäre es mit Schwimmen, Yoga oder gar Bauchtanz – alles speziell für Schwangere? Auch diese Kurse bereiten gezielt auf die Geburt vor und werden von den Krankenkassen bezahlt.