

Gebärpositionen optimieren

für
Hebammen, ÄrztInnen, geburtshilfliche Teams

Empfohlen wird die Teilnahme von 2 oder 3 Personen gemeinsam an einem PC, da dann das gemeinsame Probieren leichter ist und mehr Spaß macht.

11. Oktober 2024
in der Online-Akademie



AKADEMIE
OTTENSTEIN

in Kooperation mit DGPF e.V.

Welche ist wann günstig?

Die Position der Gebärenden kann erheblichen Einfluss auf den Geburtsverlauf nehmen. In aufrechten Haltungen und in Vierfüßler-Position sind die Kontraktionen oft stärker, regelmäßiger und evtl. häufiger.

Auch der Wehenschmerz kann durch Bewegungen und Positionswechsel meist besser verarbeitet werden, denn die Hormonausschüttung von Oxytocin und Endorphinen wird durch einen Wechsel vom Liegen zu aufrechten Haltungen begünstigt.

Die Veränderungen der Beckenräume in den unterschiedlichen Gebärhaltungen werden besprochen. Mit praktischen Übungen zu Hause können Tricks und Hilfsmittel für die bequeme Umsetzung ausprobiert und eine rückschonende Haltung der Hebamme geübt werden.

Bereits vor 30 Jahren empfahl die WHO: „Gebärende sollten während der Wehen und der Entbindung nicht in eine Rückenlage-Position gebracht werden, vielmehr sollten sie ermutigt werden, während der Wehen umherzugehen. Jede Frau muss frei entscheiden können, welche Stellung sie bei der Geburt einnehmen will“.

Themen

Welchen Einfluss haben Gebärpositionen bezüglich

- Wehenqualität und Wehenfrequenz
- Schmerzverträglichkeit
- Veränderungen der Beckenräume
- Optimierung der Kindslage
- Förderung der Geburt

Hilfsmittel und Tricks zur Verbesserung der verschiedenen Positionen (Seitenlage, Sitzen, Hocken, Stehen und Vierfüßler)

Ziele

- Frauen optimal in jeder Gebärposition unterstützen können
- Wirkung verschiedener Positionen und ihre Evidenz bezüglich der Geburt nach Studienlage kennen

Dozentin

Ulrike Harder

- Hebamme
- staatl. anerkannte Lehrerin für Hebammen
- Lehrbuch-Autorin
- Freie Dozentin, Berlin



DGPF e.V.

Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische
Frauenheilkunde und Geburtshilfe e.V.



Bitte nutzen Sie unsere ONLINE-Anmeldung im Veranstaltungskalender auf www.akademie-ottenstein.de
Dort ersehen Sie, ob die Veranstaltung bereits ausgebucht ist bzw. erhalten sofort die Bestätigung Ihrer Anmeldung.

Methoden

- Fachlicher Input
- Filme
- Videobeobachtungen
- Anleitung zum Selbst-Üben
- Ein Skript mit den Folien der Fortbildung wird vorab per Email an die TeilnehmerInnen versendet

Bitte mehrere Kissen (wenn vorhanden ein Stillkissen) und eine Decke oder Isomatte bereitstellen, um verschiedene Positionen auszuprobieren. Außerdem ein 2m langes Tuch (Tragetuch oder Bettlaken).



Empfohlen wird die Teilnahme von 2 oder 3 Personen gemeinsam an einem PC, da dann das gemeinsame Probieren leichter ist und mehr Spaß macht.

Bildnachweis: U. Harder

Tagungszeiten / Tagungsort

Fortbildung von 09:00 - 13:30 Uhr

Kaffeepause 11:00 - 11:30 Uhr

Online-Akademie
via Zoom-Meeting

Bevor Sie sich anmelden, testen Sie Ihre Technik:
<https://zoom.us/test/>

Den Beitritts-Link senden wir Ihnen einen Tag vor Tagungsbeginn.

Sie benötigen zur Teilnahme eine stabile Internetverbindung Lautsprecher, Mikrofon und eine Webcam.

Fortbildungspunkte

Entspricht **5** Fortbildungsstunden im **Bereich Geburtshilfe** nach der der HebBO Niedersachsen

5 Fortbildungspunkte im Bereich **Heilmittel Rahmenempfehlung** nach § 125 Abs. 1. SGB V

Teilnahmebegrenzung 22 Personen

Teilnahmegebühr 140,00 €
10 % Rabatt, wenn Sie im Team an einem Zugang teilnehmen um gemeinsam zu Üben.

Anmeldung und weitere Informationen

Akademie Ottenstein
Kantor-Rose-Str. 9
31868 Ottenstein, GERMANY

Telefon +49 (0)5286-1292
info@akademie-ottenstein.de
www.akademie-ottenstein.de

