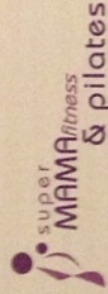


EXKURS – Für die Zeit nach der Rückbildung: BauchBuggyGo und BauchBeutelPo



Heike Thierbach, Dipl. Betriebswirtin, Wirtschaftspädagogin und mehrfach zertifizierte Fitness- und Pilates-Trainerin aus Lich, stellte sehr innovative Kurzkonzepte für die moderne Hebammenarbeit vor: Das Konzept BauchBuggyGo und BauchBeutelPo. Die veränderte Lebenssituation und der Mangel an Zeit, Schlaf und Babysittern führt bei vielen Müttern zu Unwohlsein, Vereinsamung und bei manchen sogar zu depressiven Verstimmungen. Ein Fitnesstraining unter gleichgesinnten Müttern

mitsamt ihren Babys war und ist für Thierbach die Lösung des Problems. Sie entwickelte mit einem Team aus zertifizierten Trainerinnen, Physiotherapeutinnen, Sportwissenschaftlerinnen und Hebammen 2 ganzheitliche Fitnessprogramme. Der Kurs BauchBuggyGo ist ein Outdoortraining, bei dem der Kinderwagen als Trainingsgerät fungiert und so das Baby ebenfalls integriert wird. Beim BauchBeutelPo wird in einem Raum trainiert. Pilates-Übungen sind die Basis. Hier darf das Baby ebenfalls mitmachen: entweder im Tragetuch bzw. der Babytrage oder auf einer Matte bzw. Krabbeldecke. Bei beiden Kursen wird neben dem Beckenboden, der im Fokus steht, auch ausgiebig gedehnt und die Ausdauer und Kraft trainiert, was die Gewichtsreduktion fördert. Mit Flyern, Freikarten/Gutscheinen und Zeitspanzenigen wurde für die Kurse geworben. Laut Thierbach ist jedoch die persönliche Empfehlung durch zufriedene Kunden immer noch am wirksamsten und zudem umsonst.

tern mit ihren Bedürfnissen dort abzuholen, wo sie „stehen“. Auf den Stärken und Ressourcen der Familienmitglieder aufbauend kann die Hebamme dann gemeinsam mit ihnen individuelle Strategien erarbeiten.

Um eine gesundheitsbezogene Verhaltensänderung bei den jungen Eltern ins Rollen zu bringen, kann die „Klienten-zentrierte Gesprächsführung“ bzw. Beratung (nach Weinberger S. 2004) genutzt werden. Diese sollte immer klar strukturiert sein:

Schritt 1: Allgemeine Orientierung

- ▶ Art des Problems bzw. Risikoverhaltens klären (Sach-, Beziehungsproblem ...)
- ▶ Bedeutung des Problems für die Frau verstehen
- ▶ Erwartungen der Mutter hinsichtlich Gespräch/Beratung/Unterstützungsmaßnahmen klären – ggf. Hebammen-Handeln modifizieren und daran anpassen
- ▶ Ressourcen der Mutter identifizieren (Was kann die Frau gut? Wo erlebt sie sich kompetent?)
- ▶ Bisherige Schritte der Frau zur Verhaltensänderung erkunden

Schritt 2: Problemanalyse und Zielfindung

- ▶ Die einzelnen Elemente des Problems identifizieren
- ▶ Selbstbild der Frau klären (Wie sieht sie sich? Wie bewertet sie ihr Selbstbild?)
- ▶ Klären, wo es das Risikoverhalten nicht gibt/Suche nach Ausnahmen (Frau mit ihren „gesunden Anteilen“ in Kontakt bringen)
- ▶ Gemeinsam konkretes Ziele und erste Teilziele definieren (Was ändern? Wie ändern?)
- ▶ Die Frau in Kontakt mit ihrem „Veränderungspotenzial“ bringen (Lösungsvision entwickeln)

Schritt 3: Entwicklung von Alternativen

- ▶ Alternative Vorgehensweisen zur Lösung des Problems entwickeln
- ▶ Vorzeitige Bewertungen der Frau reflektieren („Das hilft sowieso nicht“)

Gesundheitsförderung nach der Geburt

Welchen Stellenwert die Gesundheitsförderung nach der Geburt einnimmt, welche Themen hierbei besonders wichtig sind und künftig noch mehr Platz einnehmen sollten, thematisierte und erarbeitete **Melita Grieshop** interaktiv mit den Hebammen in ihrem Seminar: *Die gelernte Hebamme und Dipl. Pflegepädagogin verdeutlicht, wie Hebammen durch partnerschaftliche Kommunikation mit den Eltern Gesundheitsförderungsbedarf identifizieren und auf einfühlsame Art und Weise mit den Ressourcen von Mutter und Vater eine nachhaltige Veränderung des Gesundheitsverhaltens erreichen können.*

Hebammen sollten die sensible Phase geschickt nutzen

Gesundheitsförderung bedeutet, die körperliche und psychische Unversehrtheit bei Eltern und Kind aufrechtzuerhalten, deren subjektives Wohlbefinden zu verbessern und Gesundheitsstörungen und Krankheiten zu vermeiden. Damit ist auch die Unterlassung von Risikoverhalten (z. B. Rauchen, Alkohol) verknüpft. Schwangerschaft und Wochenbett sind dabei besonders sensible Lebensphasen, in denen die Frauen/Familien offen für Verhaltensveränderungen sind. Frauen bewerten die Hebammenbetreuung im Wochenbett als unterstützend und nutzen sie intensiv – mehr und mehr auch für psychosoziale Fragen. Durch diese hohe Akzeptanz haben Hebammen in der Wochenbettbetreuung die Möglichkeit, die Eltern für die Bedeutung ihres Gesundheitsverhaltens für ihre persönliche Gesundheit und für die Familiengesundheit zu sensibilisieren. Positive Veränderungen der elterlichen Lebensweise haben auch langfristige Auswirkungen auf die kindliche Gesundheit und Entwicklung.

Für eine langfristige Verhaltensänderung ist es besonders effektiv und nachhaltig, alle Familienangehörigen, die stark in die Kindesbetreuung involviert sind, mit einbeziehen und dabei vor allem die El-