

November 2018



WUSSTEST DU SCHON ...?

Was sind die Ausschlusskriterien für die Schwangerschaftsgymnastik?

Das sollte schon vor Kursbeginn mit jeder Teilnehmerin abgeklärt werden. Gibt es Kontraindikationen oder Ausschlusskriterien für die Gymnastik?

Hier ist der Mutter-Kind-Pass auf S.17 „Besondere Befunde in der Schwangerschaft“ hilfreich. Dort sind schwangerschaftsbedingte Risiken aufgelistet, die zu einem Beschäftigungsverbot bzw. vorzeitigem Mutterschutz führen.

Auch der betreuende Gynäkologe sollte das „OK“ für die Gymnastik geben. Zudem kann ein Gesundheitsfragebogen vor Kursbeginn ausgeteilt werden, um sich als Kursleiterin ein besseres Bild über die Teilnehmer zu machen.

Sport und regelmäßige Bewegung lindert Schwangerschaftsbeschwerden und wirkt sich positiv auf den Geburtsverlauf aus! Daher ist es wichtig, schwangere Frauen zu motivieren, sich regelmäßig sportlich zu betätigen.

Kerstin Hanauer-Oberthanner
Hebamme, zert. BeBo®-Kursleiterin

!!!! NÄCHSTER WORKSHOP !!!!

„Beckenboden und Schwangerschaft:

Veränderungen verstehen und in die Praxis umsetzen“

in TIROL am 01.06.2019 !!!!



Details und Anmeldung unter:

https://www.beckenboden.com/at/kurssuche/kurse-weiterbildung/WS-IBK-1912_1.php