

## KURSBEschREIBUNG MAMMACITA VIDEO ONLINE GEBURTsvORBEREITUNGSKURS

Der Geburtsvorbereitungskurs wird von der Hebamme Julia Ronnenberg geleitet, die durch den steigenden Hebammenmangel auf die Idee kam ihr Geburtsvorbereitungskonzept als Videokurs anzubieten. Der Kurs besteht aus 19 Videomodulen und ermöglicht den Teilnehmerinnen und ihren Partnern sich zu Hause auf die Geburt ihres Kindes vorzubereiten.

Der Video-Online-Kurs entspricht inhaltlich einem klassischen Geburtsvorbereitungskurs und dient der Vorbereitung auf die Geburt und das Wochenbett mit theoretischen, aber auch praktischen Inhalten. Insgesamt hat der Kurs eine Gesamtlänge von 8,5 Stunden.

- Modul 1: Begrüßung
- Modul 2: Die Wahl des Geburtsortes
- Modul 3: Der Körper bereitet sich auf die Geburt vor
- Modul 4: Vorboten und Anzeichen der Geburt
- Modul 5: Die Phasen der Geburt
- Modul 6: Den Beckenboden auf die Geburt vorbereiten
- Modul 7: Atmung während der Geburt
- Modul 8: Optimierung der Kindslage und Beckenendlage
- Modul 9: Mentale Geburtsvorbereitung
- Modul 10: Die Aufgaben des Geburtspartners
- Modul 11: Geburtspositionen
- Modul 12: Umgang mit Schmerzen
- Modul 13: Einleitung der Geburt
- Modul 14: Routinemaßnahmen
- Modul 15: Besondere Situationen und Komplikationen
- Modul 16: Das Baby ist da
- Modul 17: Der Kaiserschnitt
- Modul 18: Das Wochenbett nach der Geburt
- Modul 19: Stillen/Ernährung

### **Über Julia Ronnenberg:**

Julia Ronnenberg ist seit 2004 Hebamme und hat bis 2018 als freiberufliche Hebamme in Bremen gearbeitet. Seit 2018 ist sie keine Vertragspartnerin der gesetzlichen Krankenkassen mehr und arbeitet als freiberufliche Hebamme in Zypern.

Auf ihrem Blog [www.mammacita.de](http://www.mammacita.de) schreibt sie Beiträge über körperliche Veränderungen in und nach der Schwangerschaft, Geburt, Leben mit Baby.

Mammacita ist eine Marke der BJFB Ltd.  
Griva Digeni, 44, ATLANTIC HOUSE, 2nd floor  
8047, Paphos, Zypern  
00357/95753503, kontakt@mammacita.de