

# PROGRAMM

## Gesund schwanger – Gemeinsam stark

Barbara Wank

Hebamme der Hebammengemeinschaft am Klinikum Coburg,  
Wank und Partnerinnen

### DIE GESUNDE SCHWANGERE IM WANDEL DER ZEIT

Seit Menschengedenken verlaufen Schwangerschaft und Geburt – theoretisch gesehen – immer gleich. Die Betreuung und Beratung der Schwangeren und ihrer Familien, ihre Wünsche, Sorgen und Bedürfnisse ändern sich jedoch ständig. Trends, Familienstrukturen, unser Gesundheitssystem, unsere Gesellschaft sind einem ständigen Wandel unterworfen. Wo steht die „gesunde Schwangere“ in ihrer Individualität, Eigenverantwortung und Selbstständigkeit heute?

Maria Kuhn

Doktorandin, Hochschule Coburg

### SELBSTFÜRSORGE FÜR WERDENDE ELTERN:

#### WISSENSCHAFT TRIFFT ALLTAGSPRAXIS

In der Forschung wurden Faktoren gefunden, die für werdende Eltern hilfreich und schützend sind. Frau Kuhn forscht zu peripartalen Krisen und zu den schützenden Faktoren. Sie spricht über die Bedeutung von Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit und fokussiert auch die Wirkung von sozialer Unterstützung. Sie hat ein wissenschaftlich fundiertes Programm entwickelt und wird dies vorstellen - zusammen mit zahlreichen praktischen Übungen, die in der Übergangsphase von der Schwangerschaft zur Elternschaft hilfreich sein können.

Henrike Beck

Hebammenkoordination Coburg

### UNTERSTÜTZUNG IN COBURG FÜR WERDENDE ELTERN UND JUNGE FAMILIEN

Die Schwangerschaft und die erste Zeit mit dem Baby sind eine schöne und aufregende Phase. Gleichzeitig stellt sie uns vor große Herausforderungen. Viele Fragen und Unsicherheiten können auftauchen. Wer kann uns in der Schwangerschaft unterstützen? An wen können wir uns bei Fragen wenden? Wer hilft in besonderen Lebenssituationen? Werdende Eltern und junge Familien sind in Coburg nicht auf sich allein gestellt. Henrike Beck, Hebamme und Leitung der Hebammenkoordination Coburg, gibt einen Einblick, wo Sie in Coburg Unterstützung und Hilfe erhalten.