

## Babyfreundliches Viechtach in Corona-Zeiten

In Corona-Zeiten ist Viechtach vor einer Geburt und nach einer Geburt weiterhin ‚Babyfreundliches Viechtach‘: Viechtach als Bayerns erste still- und babyfreundliche Stadt geht in der aktuellen Corona-Krise digitale Wege, um allen Schwangeren und frisch gebackenen Müttern die bestmögliche Unterstützung geben zu können.

In Zeiten wie diesen, in denen körperlicher Abstand geboten ist, waren anfangs keine Gruppenkurse vor Ort möglich.

Fanden diese ‚davor‘ in persönlichen Gruppen statt, so verlagerten sich die Kurse anfangs nur in die digitale Welt: Mittels Live-Übertragung lud die Kursleiterin ihre Teilnehmerinnen zur Online-Videoschaltung ein. Mit den behördlichen Lockerungen im Sommer konnten wieder Vor-Ort-Kurse unter Einhaltung aller gebotenen Hygienemaßnahmen durchgeführt werden.

In Viechtach ist im Bereich der Geburtsvorbereitung und für alle Fragen der Stillberatung, Beikost und rund ums Baby Still- und Laktationsberaterin Marlies Würzner kompetente Ansprechpartnerin. Vor dem Hintergrund ihrer IBCLC-Ausbildung und ihres Zertifikats als Geburtsvorbereiterin gibt die Kinderkrankenschwester ihre reiche Erfahrung aus 35 Jahren Betreuung von Schwangeren und Stillgruppen nun online - und seit den Lockerungen in Kleinstgruppen bei der Stillberatung - weiter. Die Geburtsvorbereitung läuft weiterhin online, da die Bald-Mamas dieses Angebot super gut angenommen haben und so das Ansteckungsrisiko für jede einzelne Schwangere gleich Null ist.

Frau Würzner ist für die Live-Online-Schaltungen von ihrem bewährten Kursraum des Babyzentrums in der Mönchshof-Apotheke in ihr Arbeitszimmer gewechselt und führt dort die Geburtsvorbereitungskurse in Video-Konferenzen durch. Auch wenn Frau Würzner der persönliche Kontakt sehr fehlt, macht es ihr nach der ersten digitalen Eingewöhnungszeit sogar Spaß, via Live-Stream ihr Wissen zu vermitteln. Die Rückmeldungen sind sehr positiv; denn in der Videokonferenz werden auch Fragen gestellt, es wird diskutiert, persönlich erörtert und gelacht. Dennoch freut sie sich wieder auf die persönlichen Gruppenkurse in der Zeit nach Corona.

Bis dahin steht Frau Würzner allen Schwangeren mit ihrem Angebot und ihrem Rat online zur Seite. Für weitere Informationen und zur Anmeldung für einen Geburtsvorbereitungskurs, der von den Krankenkassen bezahlt wird, ist Frau Würzner telefonisch unter 09942/9499926 zu erreichen.

Unter dieser Nummer kann man sich bei ihr in medizinisch gebotenen Fällen auch für eine Stillsprechstunde im Babyzentrum anmelden, die sie dann jeweils am Donnerstag ab 10 Uhr abhält, selbstverständlich mit den erforderlichen Schutzvorkehrungen.

Die aktive Rückbildungsphase nach der Entbindung schließt sich im Idealfall direkt an die Spätwochenbettzeit an. Das ist in etwa der Zeitraum von ca. 6 Wochen nach einer natürlichen Geburt, bei einer Kaiserschnittgeburt entsprechend etwas später.

Damit die Mamas ihre Rückbildung auch weiterhin direkt im Anschluss ohne Zeitverlust durchführen können, bot hier Hebamme Kerstin Miedaner, die seit 12 Jahren Schwangere und Wöchnerinnen in Viechtach betreut, ihre Rückbildungskurse in Corona-Zeiten via Online-Video-Konferenzen an. Auch Frau Miedaner hat auf die Lockerungen der behördlichen Vorgaben reagiert und führt nun neben einer etablierten Online-Rückbildungs-Stunde auch wieder Vor-Ort Rückbildungskurse durch. Manche Mamas wünschen sich weiterhin stressbefreit einen Online-Kurs, denn das bedeutet für sie keinen Babysitter organisieren zu müssen, keine Anfahrt in Kauf nehmen zu müssen und von der Tageszeit her auf abends ausweichen zu können. Sogar international können hier frischgebackene Mamas teilnehmen, wie bereits eine Mama - eine gebürtige Viechtacherin - die jetzt in Dänemark lebt.

Gerade der persönliche Kontakt und der persönliche Austausch von gleichgesinnten Mamas nach der ersten spannenden Zeit zu Hause mit einem Neugeborenen werden von den Müttern natürlich sehr geschätzt. Angesichts der Lage war dies anfangs nicht möglich. Daher wichen sie dankend auf das Online-Angebot von Hebamme Kerstin Miedaner aus. Auch hier stand und steht die kompetente Wissensvermittlung und das Beibringen beckenbodenstärkender Übungen und Geben von Tipps für den beckenbodenfreundlichen Alltag im Vordergrund. Frau Miedaner beantwortet selbstverständlich alle aufkommenden Fragen, die das neue Familienleben und das Befinden der Mama betreffen. Die Mütter schätzen es sehr, Kerstin Miedaner als ihre Ansprechpartnerin zu haben - wenn auch auf anderem Wege als gewohnt. Seit den Lockerungen können die Mamas auch wieder den persönlichen Weg mit einem Kurs vor Ort gehen. Die Rückbildungskurse werden von den Krankenkassen übernommen.

Kerstin Miedaner steht ebenfalls weiterhin für die Hebammen-Nachsorge nach einer Geburt zur Verfügung - kontaktlos per Anruf oder Video-Anruf. In dringenden Fällen kann ein persönlicher Termin unter Beachtung der geforderten Hygieneregeln im Babyzentrum der Mönchshof-Apotheke vereinbart werden. Dies ist nur nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0173-9677347 möglich.

Die **superMAMAFitness**-Trainerinnen Johanna Emilie Nielsen und Kerstin Anna Sigl von Sporty Loft Viechtach runden seit Mai 2019 das Angebot für ein babyfreundliches Viechtach ab. Ihr Kursangebot reicht von achtsamem Fitness- und Pilates-Training und Yoga für Schwangere und Rückbildung nach einer Geburt über Sport im ersten Babyjahr, bei dem das Baby mit ins Training kommt - im Kinderwagen oder in der Tragehilfe, bis hin zum Mama-Training für den sportlichen Wiedereinstieg im ersten Babyjahr. Als Präventionsmaßnahmen werden diese Kurse von den Krankenkassen bezuschusst.

Bewegungs-Kurse für Eltern und Kind schließen sich an. Mit dem Komplettangebot an Kursen wie Bodyworkout, Pilates, Yoga und Tanzspaß für Groß und Klein ist für alle Familienmitglieder für ausreichend Bewegung und Entspannung zum Energie tanken für den Familienalltag daheim gesorgt. Zertifizierte Kurse als vorbeugende Maßnahmen gegen Bewegungsmangel werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Das umfangreiche Kursangebot von Sporty Loft durfte aufgrund der Verordnungen auch nicht vor Ort angeboten werden. Frau Nielsen und Frau Sigl gingen hier genauso wie Frau Würzner und Frau Miedaner digitale Wege, damit allen Bewegungsbedürfnissen mit einer Live-Video-Anleitung entsprochen werden konnte.

Seit den Lockerungen am Sommeranfang war das Durchführen von zuerst Outdoorkursen und anschließend Indoorkursen unter hygienischen Auflagen wieder möglich.

Da nun ein face-to-face Training mit Abstand vor Ort wieder erlaubt ist, sind Frau Nielsen und Frau Sigl mit ihren Kursen wieder ins echte Leben zurück gewechselt. Denn auch ihnen ist der persönliche Kontakt auf Abstand vor Ort sehr wichtig.

Weitere Informationen zum Kursangebot, das auch teilweise von den Krankenkassen bezuschusst wird, und zur Online-Anmeldung gibt es auf der Homepage [www.sportyloft.de](http://www.sportyloft.de).

Viechtach kann so sein umfassendes baby- und familienfreundliches Angebot auch zu Krisenzeiten aufrecht erhalten - auf digitalen und nun auch wieder auf persönlichen Wegen. Unter Einhaltung aller vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen.