



GEBURTSVORBEREITUNG AM WOCHENENDE

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS FÜR PAARE

Themen des Kurses werden sein:

- Wie verändert sich der Körper in der Schwangerschaft und wie bereitet er sich selbst auf die Geburt vor. Was können Sie als Paar vorbereitend machen.
- Wie können sie auf natürliche Weise, mit den Geburtswehen umgehen und was sind geburtsfördernde und erleichternde Positionen und Massnahmen.
- Was kann ihre Aufgabe als Partner bei der Geburt sein, und wie können sie Positiv ihre Partnerin unterstützen.
- Wie sind die ersten Stunden / Tage mit Ihrem Neugeborenen und was ist in dieser besonderen Zeit wichtig.
- Stillen: Die natürliche Fortsetzung nach der Schwangerschaft.
- Was bedeutet Wochenbett und wie verändert sich der Alltag.

Es wird auch genügend Raum und Zeit sein, um Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu beantworten.

Samstag 9 Uhr – 15 Uhr; Sonntag 10 Uhr – 15 Uhr (mit Pause)

Der Kurs kostet CHF 300.00 für Paare. Ihre Krankenkasse übernimmt einen Teil des Betrages.

Weitere Informationen und Anmeldung: Ivonne Max, Hebamme
www.beleghebammen.ch, ivonne@beleghebammen.ch oder Mobil 0799535813

Die Daten 2018

März: Samstag **03.03.2018** und Sonntag **04.03.2018**

Juni: Samstag **09.06.2018** und Sonntag **10.06.2018**

September: Samstag **01.09.2018** und Sonntag **02.09.2018**

Dezember: Samstag **01.12.2018** und Sonntag **02.12.2018**