



## 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](http://www.beleghebammen.ch), [ivonne@beleghebammen.ch](mailto:ivonne@beleghebammen.ch) oder Mobil 0799535813

### Die Daten 2019

März: Samstag **02.03.2019** und Sonntag **03.03.2019**

Mai: Samstag **04.05.2019** und Sonntag **05.05.2019**

August: Samstag **31.08.2019** und Sonntag **01.09.2019**

November: Samstag **30.11.2019** und Sonntag **01.12.2019**