

GEBURTSPREBEREITUNGSKURS FÜR PAARE

in Waldhausen

Freitag, 1. September 2017 17.00 - 21.00

Samstag, 8. September 2017 9.00 - 13.30

Dieser Kurs soll die werdenden Eltern auf die bevorstehende Geburt und die Zeit danach als neue Familie vorbereiten.

Umfangreiche Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen

Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken für die Wehenarbeit

Wie kann der Partner während der Geburt Unterstützung geben

Das Baby ist da - die erste Zeit zu Hause

Kurskosten: Euro 95,- pro Paar

Kursort: Stift Waldhausen, Schloßberg 1, 4391 Waldhausen

Nächster Geburtsvorbereitungskurs in Waldhausen:

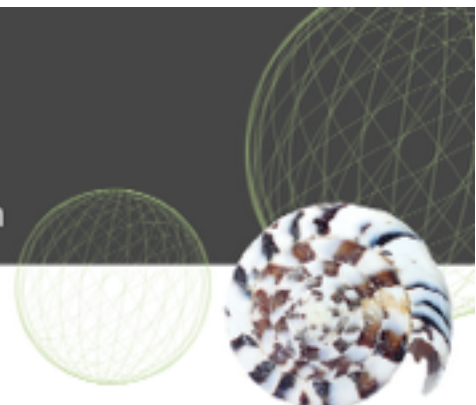
Samstag, 14. Oktober 2017, 9.00 - 13.30

Samstag, 21. Oktober 2017, 9.00 - 13.30

Anmeldung und Info bei:

Josefa Fasching
Hebamme

Kontakt: Tel. 0676/ 38 38 605, e-mail: pepschi@hotmail.com



Ein Geburtsvorbereitungskurs beinhaltet zum einen die körperliche und mentale Vorbereitung auf die Geburt und zum anderen die Vorbereitung auf das Eltern-Sein. In der Regel besteht er aus folgenden Teilen:

- Atemübungen, bei denen die Frau bei der Geburt richtig atmen lernt, um die Geburt zu erleichtern und die Schmerzen zu lindern.
- Entspannungstechniken verhelfen das Körpergefühl zu verbessern und helfen Ihnen, in den Wehenpausen Kraft zu schöpfen.
- Spezielle Fitnessübungen, die in der Schwangerschaft beanspruchten Körperpartien wie Rücken und Beckenboden kräftigen und Sie beweglich halten. Die Bewegungsübungen sollte die Schwangere in regelmäßigen Abständen zuhause durchführen.
- Information zur Geburt: Die werdenden Eltern erfahren, wie eine Geburt abläuft – das nimmt die Unsicherheit.
- Vorbereitung auf das Eltern-Sein: Die Eltern erfahren, wie die Zeit nach der Geburt abläuft und welche Probleme häufig auftreten.

Josefa Fasching
Hebamme

Kontakt: Tel. 0676/ 38 38 605, e-mail: pepschi@hotmail.com

