

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Herzlich Willkommen zum Geburtsvorbereitungskurs

Sie befinden sich jetzt im letzten Drittel der Schwangerschaft und die Geburt ihres Kindes rückt immer näher. Vor der Geburt gilt es vor allem Ängste und Unsicherheiten abzubauen. Dies gelingt meist durch sachliche Informationen über den Verlauf von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Hier einen kurzen Ausblick über den Inhalt der Geburtsvorbereitung:

- Atem und Entspannungsübungen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Information über Geburtsablauf
- Verschiedene Gebärhaltungen
- Geburtsschmerz (Umgang, Hilfen)
- Stillen
- Säuglingspflege

Der Kurs findet in Frau-Aktiv, Saarbrücker Str. 31, Losheim am See, statt.

Bitte zu jedem Kursabend folgendes mitbringen:

- Strümpfe
- kleines Kissen
- Badehandtuch oder kleine Decke
- Stift und Block

Bei Nichtteilnahme eines Kursabends bitte ich um kurze Mitteilung.

Die Geburtsvorbereitungskosten für Schwangere werden von den Krankenkassen übernommen.

Die Partnergebühr beträgt pro Abend 20 €