

Vorbereitungskurs auf die Geburt & Elternschaft

Der Prozess rund um die Geburt, ist für Dich und Deine Familie ein einzigartiges und individuelles Geschehen. Während der Zeit der Geburt und Elternschaft, ist es besonders wichtig seine Bedürfnisse zu erkennen und Ressourcen zu stärken. Im Rahmen des Kurses möchte ich Dir grundlegende theoretische und praktische Inhalte für ein positives Geburtserlebnis näher bringen. Während Information helfen soll Ängste zu reduzieren, bewusste Entscheidungen zu treffen und ein Gefühl der Sicherheit zu geben, stärken Übungen Dein Körperbewusstsein und bereiten Dich und Dein Kind auf die Reise der Geburt vor.

Gerne sind auch Partner oder die Begleitperson, welche Du zur Geburt mitnehmen möchtest, herzlich eingeladen, um ebenso in die Situation der Geburt hineinzuwachsen und die Beziehung und das gegenseitige Vertrauen zu stärken.

Kleingruppen von bis zu 5 Paaren sehe ich als ein gutes Gleichgewicht zwischen einem Austausch mit Gleichgesinnten und der Gewährleistung einer persönlichen und vertrauensvollen Atmosphäre.

Grundlegende Inhalte sind:

- *Verlauf des letzten Schwangerschafts-Drittels, körperliche Veränderungen zum Ende der Schwangerschaft*
- *Wie kann ich mich auf eine Geburt und die Elternschaft vorbereiten?*
- *Wie kann eine Geburt losgehen?*
- *Geburtsverlauf und Wehenarbeit*
- *Atemtechniken, Übungen und welche Möglichkeiten gibt es zur Schmerzlinderung?*
- *Wehen- und Gebärpositionen, die Geburt, sowie die Nachgeburtsphase*
- *Die erste Zeit mit dem Neugeborenen- die Bedürfnisse eines Neugeborenen*
- *Stillen, das Wochenbett und körperliche Veränderungen*



Zeitpunkt: Empfohlen ab der 30. Schwangerschaftswoche

Limitiert auf max 5 Paare

Ort: Gemeindeamt Frauenkirchen, im Untergeschoss- Amtshausgasse 5

Kosten: 180€/ Paar



Sophie Hafner, BSc BSc • Hebamme • 7141 Podersdorf • 0699/18365088 • sophie@diehebammeimseewinkel.at • www.diehebammeimseewinkel.at

Im Rahmen des Kurses ist für Getränke & Snacks gesorgt.

Auch Matten und Gymnastikbälle sind bereits vor Ort.

Ihr benötigt lediglich Motivation, gute Laune & bequeme sportliche Kleidung, sowie warme Socken.

Anmeldung unter:

sophie@diehebammeimseewinkel.at

oder telefonisch unter: 0699/18365088