

Geburts- vorbereitungs

für Mütter



Die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskurs wird ab der 28. Schwangerschaftswoche empfohlen.

Ein Geburtsvorbereitungskurs dient der bestmöglichen Vorbereitung beider Elternteile auf die Entbindung und auf die Zeit unmittelbar danach. Die Geburt Eures Kindes ist der Moment, in der Dein Partner und Du ein neues Lebewesen begrüßen und Eure Familie wächst. Es ist der Moment, in dem diese kleine Lebewesen Euer Leben auf den Kopf stellt und den Alltag neu definiert.

- **Geburtsbeginn und Verlauf**
- **Beckenaufbau**
- **Blasensprung**
- **praktischer Umgang mit den Wehen**
- **Atemtechniken**
- **Entspannungs- und Massageübungen**
- **Gebärpositionen, Wirkung der verschiedenen Bewegungen unterschiedlichen Arten der Geburtshilfe in der Klinik,**
- **die ambulante Geburt und die Entbindung im Geburtshaus**
- **Einsatz von Schmerzmittel unter der Geburt**
- **Partneraufgaben während der Geburt**
- **Notfallsituationen oder Komplikationen in der Schwangerschaft und abweichende Geburtsverläufe**
- **Wochenbett- und Stillzeit**

Der Kurs für Mütter findet 4x dienstags statt, Partnerabend 2x freitags. Der Geburtsvorbereitungskurs ist für Schwangere in der gesetzlichen Krankenversicherung kostenfrei und wird von der Krankenkasse übernommen. Die meisten privaten Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs ebenso. Fragt bitte ggf. bei Eurer Versicherung nach welche Kosten übernommen werden.

Die Partnergebühr beträgt für denn Kurs Pauschal 80,00 Euro. Die Partnergebühr ist bei vielen Krankenkassen erstattungsfähig, informiert Euch darüber gerne bei Ihrer Krankenkasse.

Kommt bitte in bequemer Kleidung und bringt ein großes Handtuch und ggf. warme Socken mit.

Dieser Kurs wird von meiner Kollegin Susanna aus der Hebammenpraxis Nona durchgeführt. Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt **hier!** Alle Informationen zu Daten und Kosten sind ebenfalls unter dem Link zu finden.