

Der **Geburtsvorbereitungskurs** im Hebammenraum besteht aus einer Kombination von Gesprächen, theoretischem Wissen und praktischen Körperübungen. Im Mittelpunkt stehen dabei folgende Inhalte:

**Schwangerschaft:**

- körperliche und psychische Veränderungen
- Schwangerschaftsbeschwerden und was man dagegen tun kann
- Ernährung
- Atem- und Entspannungsübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Beckenbodentraining und Dehnübungen
- Achtsamkeitsübungen

**Geburt:**

- Anzeichen für die Geburt, die natürliche Geburt
- Wehenphasen und Umgang mit Wehenschmerz, Wehensimulationsübung
- Ablauf der Geburt, Atemübungen
- OP-Methoden wie Saugglocke und Kaiserschnitt
- Ausprobieren von verschiedenen Gebärpositionen und Üben von Atemtechniken
- Gebärpositionen
- Methoden zur Schmerzbewältigung: PDA, Massagen, Medikamente und alternative Verfahren

**Die erste Zeit mit dem Baby und Wochenbett:**

- Beziehung Mutter-Baby
- Bonding
- Wochenbett
- Rückbildung
- Stillen
- Babypflege
- körperliche und mentale Vorbereitung auf die Geburt sowie der Möglichkeit des Austauschs in der Gruppe.
- Häufig entstehen wichtige Kontakte oder auch Freundschaften - eine wertvolle Unterstützung in dieser Lebensphase
- Das Intensivwochenende sollte um die 30.-35. SSW besucht werden.
- Der Wochenendkurs findet **Samstag und Sonntag von 9.30 bis 15.00 Uhr** in der Praxis statt.

**Die nächsten Termine:**

**25./26. Januar 2020**

**14./15. März 2020**

**25./26. April 2020**

**06./07. Juni 2020**

**11./12. Juli 2020**

**Rückbildungsgymnastik** mit Baby auf Anfrage.

**Info und Anmeldung** über Hebamme **Petra Walczyk**:

Tel.: 0176-72345646 oder mail: [p.walczyk@gmx.de](mailto:p.walczyk@gmx.de)