

# Petra Walczyk Hebamme



- Hebammenraum in der Praxis Lebevoll
- freiberufliche Hebamme in Berlin und Niedersachsen seit 1998
- Babymassagekursleiterin n. Leboyer
- Trainerin Postnatal Fitness mit Baby
- Yogalehrerin
- Studium in Göttingen
- gebürtige Rheinländerin

Ich besuche regelmäßig überregional alle Fortbildungen zu den Themen "Geburtsvorbereitungskurs" und "moderne Geburtsvorbereitung mit Paaren" sowie "Rückbildungskurse".

In der Praxis Lebevoll biete ich Kurse zur Geburtsvorbereitung sowie Rückbildungsgymnastik an. Für diese bitte ich um frühzeitige Anmeldung.

Petra Walczyk  
Telefon 0176-72345646  
E-Mail p.walczyk@gmx.de

Ich freue mich, Sie während Ihrer Schwangerschaft und nachgeburtlich zu begleiten.

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

## Schwangerschaft

- mentale Stärkung
- 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
- 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

- Bonding
- Wochenbett
- Rückbildung
- Stillen
- Babypflege

Häufig entstehen wichtige Kontakte oder auch Freundschaften – eine wertvolle Unterstützung in dieser Lebensphase. Zeitpunkt für den Kurs 29.-36. Schwangerschaftswoche.

Der Wochenendkurs findet Samstag und Sonntag von 9.30 bis 15.00 Uhr in der Praxis statt.

## Die nächsten Termine:

- 23./24. Mai 2020
- 27./28. Juni 2020
- 11./12. Juli 2020
- 08./09. August 2020
- 31. Okt./1. Nov. 2020
- 21./22. November 2020
- 12./13. Dezember 2020

