

# Petra Walczyk Hebamme



- 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** 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, Wehensimulationübung
- 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 28.-36. Schwangerschaftswoche.

Der *Wochenendkurs* findet *Samstag von 9:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 9:00 bis 14:00 Uhr*, in der Praxis statt.

## Die nächsten Termine:

- 19./20. Februar 2022
- 30. April/01. Mai 2022
- 25./26. Juni 2022
- 09./10. Juli 2022
- 23./24. Juli 2022
- 13./14. August 2022
- 22./23. Oktober 2022
- 10./11. Dezember 2022

