

25. Oktober 2019

Geburtsvorbereitungskurse

Themen der Abendkurse

1. Kursabend

- Begrüssung, Vorstellen des Kursablaufes
- Gegenseitiges Vorstellen
- Wachstum des Kindes in der Schwangerschaft,
- Schwangerschaftsveränderungen / das weibliche Becken
- Körperübungen, Entlastungsübungen für Rücken / Haltung

2. Kursabend

- Verschiedene Phasen der Geburt / Geburtsstellungen / UWG
- Atmung
- Wehen / Schmerz
- Ernährung

3. Kursabend

- Geburtenabteilungsbesichtigung
- Wann melde ich mich in der Klinik
- Ablauf bei Eintritt
- Schmerzlinderung inkl. PDA (rückenmarksnahe Anästhesie)
- Kaiserschnitt

4. Kursabend

- Eigenverantwortung übernehmen
- Massage und Unterstützung

Spital Thun

5. **Kursabend**

- Stillabend mit einer Stillberaterin
- Männergruppe

6. **Kursabend**

- Wochenbett
- Das Neugeborene
- Rückblick