



**Sekretariat Frauenklinik, Spital STS AG**  
Krankenhausstrasse 12  
3600 Thun

Tel. 058 636 24 45  
E-Mail: frauenklinik.thun@spitalstsag.ch

# Themen Abendkurs

---

## 1. Kursabend:

- Begrüssung und Informationen zum Kursablauf sowie gegenseitiges Vorstellen
- Wachstum des Kindes in der Schwangerschaft, Sinneswahrnehmung des Kindes
- Schwangerschaftsveränderung- / Beschwerden
- Das Weibliche Becken, Nabelschnur und die Plazenta
- Körperübung für Rücken und Haltung sowie Entspannung
- Verschiedene Phasen der Geburt, Ablauf Geburt, Physiologie der Wehen

## 2. Kursabend (wenn möglich inkl. Gebs-Besichtigung):

- Wann melde ich mich im Spital? Was nehme ich mit? Wie läuft ein Eintritt ab?
- Blasensprung
- Atmung
- Termingeburt, Frühgeburt, Terminüberschreitung, Einleitung
- Bei Möglichkeit Besichtigung der Geburtenabteilung (je nach Kapazität)
- Geburtspositionen, Wassergeburt
- Geburtsschmerz, Möglichkeiten zur Schmerzlinderung
- Kaiserschnitt, vaginal operative Geburtsbeendigungen
- Dammschnitt und Geburtsverletzungen, Dammmassage

## 3. Kursabend:

- Eigenverantwortung übernehmen, Wünsche für die Geburt
- Unterstützungsmöglichkeiten, Massage
- Rolle des Vaters oder der Begleitperson
- Wochenbett im Spital und Zuhause, Stillen
- Beckenboden und Rückbildung
- Neugeborenen Pflege und die ersten Tage als Familie

Am Puls  
des Lebens