

Geburtsvorbereitungswochenenden
an den Arberlandkliniken am Standort in Viechtach
mit den Hebammen Sylvia Deuringer und Anita Pretzl

<u>**Termine**</u>	<u>**Uhrzeit**</u>	<u>**Kursort**</u>
25.10. – 27.10.2024	10:00 Uhr – 14:00 Uhr	Arberlandklinik Viechtach
21.02. – 23.02.2025		
16.05. – 18.05.2025		

****Kursinhalte****

Vorbereitung des Körpers auf die Geburt

Erfahren Sie, wie Sie sich körperlich und mental optimal auf die Geburt vorbereiten können

Geburtsverlauf

Die Hebamme informiert Sie über die verschiedenen Phasen der Geburt und was Sie erwarten können

Gebärpositionen

Lernen Sie nützliche Gebärpositionen kennen, die Ihnen die Geburt erleichtern können

Atemtechniken

Erlernen Sie Atemtechniken, die Ihnen während der Geburt Unterstützung bieten

Partnerunterstützung

Tipps und Techniken für Ihren Partner, um Sie während der Geburt bestmöglich zu unterstützen

Wochenbett

Informationen über die Zeit nach der Geburt und die Veränderungen, die Sie erwarten können

Stillen und Flaschennahrung

Erhalten Sie wertvolle Tipps zum Stillen und zur Flaschennahrung

Säuglingspflege

Erlernen Sie Grundlagen der Pflege Ihres Neugeborenen

Erste Hilfe bei Säuglingen

Wichtige Informationen zur ersten Hilfe für Säuglinge

****Anmeldung****

Bitte melden Sie sich **telefonisch** bei Hebamme Sylvia Deuringer unter **Tel. 0175 3672656** an, um Ihnen einen Platz zu reservieren.

Die Kurse sind eine hervorragende Möglichkeit, sich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten und wichtige Informationen rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt zu erhalten.

Auf Ihre Teilnahme freuen sich
Hebamme Sylvia Deuringer und
Hebamme Anita Pretzl