



Kompakte Geburtsvorbereitung in der Gruppe

Inhalt

- Veränderungen in der Schwangerschaft
- Dammvorbereitung (Reduktion von Dammverletzungen)
- Ablauf der Geburt
- Übungen zu Entspannung und Atemtechnik
- Hilfsmittel zur Schmerzerleichterung
- Unterstützungsmöglichkeit durch die Begleitperson
- Wochenbett im Spital und zu Hause
- Stillen
- Das können wir schon vor der Geburt für unser Baby besorgen

Informationen

- Dauer: 3h
- Gruppengrösse: Maximal 5 Paare
- Zielgruppe: Eltern, die ihr erstes Kind erwarten oder wenn das erste Kind per Kaiserschnitt geboren wurde
- Ort: Pflanzschulstrasse 34, 8004 Zürich (Bei Gruppenraum läuten)
- Kursleitung: Dipl. Hebamme aus dem Hebammen Zürich Team
- Kosten: CHF 230.00 pro Paar. Kostenbeteiligung durch die Grundversicherung CHF 150.– einmalig (an einen Kurs oder eine Beratung), je nach Zusatzversicherung zusätzliche Vergütung. Bitte klären Sie dies mit Ihrer Versicherung direkt ab. Die Annulation bis 2 Wochen vor Kursbeginn ist kostenlos. Bei kurzfristigeren Annulationen ist der volle Betrag zu begleichen, ausser es liegt ein ärztliches Zeugnis vor.
- Idealerweise findet er zwischen der 30. und der 35. Schwangerschaftswoche statt.

Bitte nehmen Sie bei Fragen mit uns Kontakt auf: team@hebammen-zuerich.ch