



Geburtsvorbereitungskurs

Mögliche Inhalte:

- Schwangerschaft, Veränderungen des Körpers, Sexualität
- Dammvorbereitung (Reduktion von Dammverletzungen)
- Wie erkenne ich, wann die Geburt beginnt
- Die verschiedenen Phasen der Geburt
- Wie kann ich den Geburtsprozess positiv beeinflussen
- Rolle des Partners während der Geburt
- Was erwartet mich/uns nach der Geburt (Tipps zum Wochenbett)
- Was müssen wir schon vor der Geburt für unser Baby besorgen
- Stillen
- Rückbildung

Dauer: ca. 3 Stunden.

Preis: CHF 120.–/Stunde, jede angefangene Viertelstunde CHF 30.–

Kostenbeteiligung durch die Grundversicherung CHF 150.– einmalig, je nach Zusatzversicherung zusätzliche Vergütung. Bitte klären Sie dies mit Ihrer Versicherung direkt ab.

Den Zeitpunkt des Kurses bestimmen Sie. Idealerweise findet er zwischen der 30. und der 35. Schwangerschaftswoche statt.