



# 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 den/die Partner:in
- 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 kläre dies mit Deiner 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 nimm bei Fragen mit uns Kontakt auf: [team@hebammen-zuerich.ch](mailto:team@hebammen-zuerich.ch)