



# Private Geburtsvorbereitung

## Mögliche Inhalte individuell nach Bedarf

- 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/der Partnerin während der Geburt
- Geplanter Kaiserschnitt
- Was erwartet mich/uns nach der Geburt (Tipps zum Wochenbett)
- Was können wir schon vor der Geburt für unser Baby besorgen
- Stillen

## Informationen

- Dauer: ca. 3 Stunden
- Ort: Anwandstrasse 7, 8004 Zürich
- Kursleitung: Dipl. Hebamme aus dem Hebammen Zürich Team
- Kosten: 130 Franken pro Stunde, jede angefangene Viertelstunde 33 Franken. Kostenbeteiligung durch die Grundversicherung: 150 Franken, einmalig (an einen Kurs oder eine Beratung), je nach Zusatzversicherung zusätzliche Vergütung. Bitte kläre dies mit deiner Versicherung direkt ab.
- Den Zeitpunkt des Kurses bestimmst du. 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)