



Geburts- vorbereitung

spitalimmattal 

Das Spital Limmattal begleitet Schwangere und Familien um sich optimal auf die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett vorzubereiten. Unser Team von erfahrenen Hebammen und Physiotherapeutinnen unterstützt werdende Eltern während der Schwangerschaft persönlich und professionell.

Unser Kursangebot

In unserem Geburtsvorbereitungskurs gehen wir auf Ihre Bedürfnisse ein. Für eine optimale Vorbereitung auf die spannende und einmalige Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett empfehlen wir Ihnen den Besuch von folgendem Kurs.

Geburtsvorbereitung

Für wen? Frauen und Paare ab der 28. Schwangerschaftswoche, die sich auf die Geburt ihres Kindes und die Zeit danach optimal vorbereiten wollen.

Was wir Ihnen bieten

Eine Hebamme und eine Physiotherapeutin beraten Sie zu folgenden Themen:

- Erklärung der Geburtsphasen und Ablauf der Geburt
- Wie kann der Partner die gebärende Frau unterstützen?
- Informationen und Tipps für den Umgang mit Wehen und Schmerzmanagement
- Vorbereitende körperliche Übungen und Techniken für die Geburt
- Atmung als Hilfsmittel vor und während der Geburt
- Beckenbewegungen und Haltungstipps
- Dammvorbereitung
- Rundgang durch die Geburtenabteilung
- Informationen für die erste Zeit nach der Geburt und die Ernährung des Neugeborenen
- Babypflegekurs: Tipps und Tricks zum idealen Umgang mit dem Neugeborenen

Ort

Spital Limmattal, Treffpunkt: EG

Alle Informationen zu unseren Geburtsvorbereitungskursen sowie weitere Geburtsvorbereitungsangebote finden Sie auf spital-limmattal.ch.



Je nach Bedürfnis bieten wir zwei unterschiedliche Geburtsvorbereitungskurse an.

Geburtsvorbereitungskurs am Samstag (Eintageskurs)

Daten: Alle verfügbaren Daten sind auf unserer Webseite unter spital-limmattal.ch/gvk aufgeschaltet. Melden Sie sich bitte direkt auf der Webseite für die einzelnen Kurse an.

Zeiten: 09.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: CHF 350.00 pro Paar
(inklusive Zwischenverpflegung, Mittagessen und Getränke)

Geburtsvorbereitungskurs am Abend (4 Mal)

Daten: Alle verfügbaren Daten sind auf unserer Webseite unter spital-limmattal.ch/gvk aufgeschaltet. Melden Sie sich bitte direkt auf der Webseite für die einzelnen Kurse an.

Zeiten: 19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten: CHF 250.00 pro Paar (inkl. Erfrischung)

Bei Fragen steht Ihnen Marianne Gerspacher gerne unter der Telefonnummer +41 44 736 80 67 oder per E-Mail an marianne.gerspacher@spital-limmattal.ch zur Verfügung.

Spital Limmattal
Urdorferstrasse 100
CH-8952 Schlieren
spital-limmattal.ch

