

Themen der Abendkurse

1. Kursabend

- Begrüssung
- Gegenseitiges Vorstellen
- Wachstum des Kindes in der Schwangerschaft,
- Schwangerschaftsveränderungen / das weibliche Becken
- Körperübungen, Entlastungsübungen für Rücken / Haltung

2. Kursabend

- Verschiedene Phasen der Geburt
- Geburtsstellungen / UWG
- Atmung
- Wehen / Schmerz
- Ernährung

3. Kursabend

- Wann, wo melde ich mich in der Klinik
- Ablauf bei Eintritt
- Schmerzlinderung inkl. PDA (rückenmarksnahe Anästhesie)
- Kaiserschnitt

4. Kursabend

- Rolle des Partners
- Eigenverantwortung übernehmen
- Massage und Unterstützung

5. Kursabend

- Wochenbett
- Stillen
- Das Neugeborene
- Rückblick