



GEBURTSPREBEREITUNG IM WASSER

Geburtshilfe

SANFTE BEWEGUNGEN, LEICHTIGKEIT SPÜREN UND ENTSPANNUNG ERLEBEN AUF DEM WEG ZUM ELTERN WERDEN. SIE ERHALTEN WERTVOLLE TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT, GEBURT, WOCHENBETT UND FAMILIESEIN UND KÖNNEN SICH IN EINER FRAUENGRUPPE AUSTAUSCHEN.

Fast schwerelos können Sie sich im Wasser bewegen und den ganzen Körper erspüren. Das warme Wasser lockert die Muskulatur und lindert schwangerschaftsbedingte Nacken-, Rücken- und Ischiasbeschwerden. Zudem steigert sich das Atemvolumen, was bei der Geburt sinnvoll eingesetzt werden kann.

KURSIINHALT

- Kleiner Theorieteil zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen
- Entspannungs- und Atemübungen für die Geburt
- Leichte Fitnessübungen
- Nach Wunsch ein Abend mit dem Partner zum Thema Geburt

TEILNEHMENDE

Ideal für Frauen ab der 26. Schwangerschaftswoche. Es sind keine Schwimmkenntnisse erforderlich, es finden jedoch auch Übungen unter Wasser statt.

DATEN

Jeweils sechs Mittwochabende
à 90 Minuten
Aktuelle Termine: www.ksuri.ch

KURSKOSTEN

CHF 240.00 pro Teilnehmerin
Prüfen Sie eine allfällige Kostenübernahme mit Ihrer Krankenversicherung.

KURSLEITUNG

Stefanie Bay, Hebamme

IHRE BERATUNG AM KANTONSSPITAL URI

Kantonsspital Uri, Spitalstrasse 1, 6460 Altdorf
Telefon 041 875 55 53, bettendispo@ksuri.ch, www.ksuri.ch



GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE

Geburtshilfe

BEREITEN SIE SICH MIT IHRER BEGLEITPERSON UND ANDEREN WERDENDEN ELTERN DURCH EINE HEBAMME AUF DIE INTENSIVE ZEIT «ELTERN WERDEN UND ELTERN SEIN» VOR.

Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse geben wir Ihnen neben theoretischem Wissen zur Schwangerschaft auch Informationen zur aufregenden Zeit nach der Geburt mit und veranschaulichen den physiologischen Geburtsprozess. Ausserdem lernen Sie das Umfeld für die anstehende Geburt kennen und können damit eine Grundbasis des Vertrauens legen. Der Kurs wird durch Körper- und Entspannungsübungen begleitet und es bleibt genügend Zeit für die Beantwortung persönlicher Fragen.

KURSIHALT

- Schwangerschaft und körperliche Veränderungen
- Kennenlernen der Räumlichkeiten und Gebärmöglichkeiten
- Die Zeit nach der Geburt
- Kindliche Entwicklung
- Körper- und Entspannungsübungen

TEILNEHMENDE

Ideal für Frauen ab der 24. Schwangerschaftswoche mit Partner.

DATEN

Jeweils ein Wochenende à 7 h.
Aktuelle Termine: www.ksuri.ch

KURSKOSTEN

CHF 360.00 pro Paar
Prüfen Sie eine allfällige Kostenübernahme mit Ihrer Krankenversicherung.

KURSLEITUNG

Ulrike Müller, Hebamme

IHRE BERATUNG AM KANTONSSPITAL URI

Kantonsspital Uri, Spitalstrasse 1, 6460 Altdorf
Telefon 041 875 55 53, bettendispo@ksuri.ch, www.ksuri.ch