Koordinierungsstelle
Hebammenversorgung Cham
Tel. 09971 78-465

Beste Aussichten
LANDKREIS CHAM
Bayern

GeburtsvorbereitungsWochenenden

an den Arberlandkliniken am Standort in Viechtach
mit den Hebammen Sylvia Deuringer und Anita Pretzl

Termine	**Uhrzeit**	**Kursort**
26.09. – 28.09.2025	10:00 Uhr – 14:00 Uhr	Arberlandklinik Viechtach

Kursinhalte

Vorbereitung des Körpers auf die Geburt
Erfahren Sie, wie Sie sich körperlich und mental optimal auf die Geburt vorbereiten können

Geburtsverlauf
Die Hebamme informiert Sie über die verschiedenen Phasen der Geburt und was Sie erwarten können

Gebärpositionen
Lernen Sie nützliche Gebärpositionen kennen, die Ihnen die Geburt erleichtern können

Atemtechniken
Erlernen Sie Atemtechniken, die Ihnen während der Geburt Unterstützung bieten

Partnerunterstützung
Tipps und Techniken für Ihren Partner, um Sie während der Geburt bestmöglich zu unterstützen

Wochenbett
Informationen über die Zeit nach der Geburt und die Veränderungen, die Sie erwarten können

Stillen und Flaschennahrung
Erhalten Sie wertvolle Tipps zum Stillen und zur Flaschennahrung

Säuglingspflege
Erlernen Sie Grundlagen der Pflege Ihres Neugeborenen

Erste Hilfe bei Säuglingen
Wichtige Informationen zur ersten Hilfe für Säuglinge

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **telefonisch** bei Hebamme Sylvia Deuringer unter **Tel. 0175 3672656** an, um Ihnen einen Platz zu reservieren.
Die Kurse sind eine hervorragende Möglichkeit, sich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten und wichtige Informationen rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt zu erhalten.

Auf Ihre Teilnahme freuen sich
Hebamme Sylvia Deuringer und
Hebamme Anita Pretzl