# familiennetz bremen

## Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnerabend

Herzlich willkommen zu dem Geburtsvorbereitungs Kurs fur Frauen mit Partnerabend.

Der Kurs findet am Mittwoch an 5 Terminen von 17.00 bis 19.50 Uhr statt, insgesamt sind es 14 Stunden. Am 4. Termin kann der Partner oder eine Begleitperson teilnehmen.

Die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sind ganz besondere Momente. In dieser Zeit ergeben sich viele Fragen und Wunsche, ein Geburtsvorbereitungskurs dient der Vorbereitung auf diesen neuen Lebensabschnitt.

Inhaltlich gibt es viele Informationen und praktische Übungen zu:

- Schwangerschaft
- Geburtsbeginn, Wehen, Gebärpositionen
- Atmung und Entspannung
- Umgang mit Schmerzen, Schmerzmittel
- Stillen, Babypflege, Tragehilfen
- Naturheilkunde fu r Schwangere und Säuglinge
- Unterstu tzung durch den Partner/Begleitperson bei der Geburt
- Kontakte knu pfen zu anderen werdenden Eltern

Bitte melden Sie sich fru hzeitig an.

Die Kosten fu r die Frauen werden von der Krankenkasse u bernommen, der Partnerabend mit 2,8 Stunden kostet 20,- Euro und wird von einigen Kassen zuru ck erstattet.

Kursleitung: Anne Glaser, Hebamme und Heilpraktikerin

#### Ein Angebot von:

#### Elternschule Bremen Mitte

#### **Veranstaltungsort:**

Elternschule im Klinikum Bremen-Mitte, Haus 10 (Frauenklinik)

#### Adresse:

Sankt-Jürgen-Straße 1

28205 Bremen

#### **Ansprechperson:**

Anne Glaser

#### Telefon:

0421 49 19 143

#### E-Mail-Adresse:

anneglaser2@web.de

#### Internetadresse:

www.elternschule-bremen-mitte.de

#### Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

<b>Kosten:</b> siehe Beschreibung		