

# GEBURTSVORBEREITUNG

## ONLINEKURS



**SPIEGEL**  
Kinder · Eltern · Bildung

## Liebe „Mama to be“, lieber „Papa to be“

Ein Geburtsvorbereitungskurs bietet die Möglichkeit in einem privaten Rahmen über Themen zur Schwangerschaft, Geburt sowie die Zeit nach der Geburt zu sprechen. Wir können an den 3 Abenden auf eure Fragen eingehen und somit Unsicherheiten bzw. Ängste aus dem Weg schaffen.

Da es oft leichter ist im kleineren Rahmen Fragen zu stellen, findet der Kurs als Frauenkurs statt, wobei der letzte Kursabend als Partnerabend (jedoch kein muss) gestaltet wird.



Folgende Themen werden unter anderem besprochen:

- Schwangerschaftsbeschwerden- was hilft?
- Geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Wann geht es los? Was tun bei Wehen, Blasensprung, etc.
- Geburtsphasen
- Wochenbett- Die Zeit nach der Geburt
- Ernährung des Säuglings/ Stillen
- Babypflege

### Ablauf

- Du bekommst nach deiner Anmeldung und Bezahlung der Rechnung am Tag der Veranstaltung einen Link zum Videokonferenzsystem Zoom zugesendet. Indem du den Link anklickst und den Anweisungen folgst, gelangst du in den virtuellen Raum.
- Weitere Infos über den Ablauf bekommt Ihr von der Referentin

<b>Termine:</b>	<b>Do. 07.01.2021</b>	<b>jeweils</b>	<b>19:00-21:00 Uhr</b>
	<b>Do. 14.01.2021</b>		
	<b>Fr. 22.01.2021</b>		
<b>Kosten:</b>	€ 100,00 pro Mutter/Paar		
<b>Ort:</b>	Onlinekurs		
<b>Leitung:</b>	Iris Wagner, (BSc Wahlhebamme)		
<b>Anmeldung:</b>	0664 / 8262748 oder 0664 / 8262732 office@elkiz.at		

Anmeldung für alle Veranstaltungen erforderlich - alle Anmeldefristen eine Woche vor dem Termin  
Mitgliederpreise sind mit \* gekennzeichnet Änderungen vorbehalten