



Geburtsvorbereitungskurs für Frauen in Castrop-Rauxel

Kursleitung:

Astrid von Arend, Krankenschwester und staatl. examinierte Hebamme

Themen:

Das Leben verändert sich mit der Schwangerschaft.

- Hilfen bei Schwangerschaftsbeschwerden

Das Leben mit dem Baby bringt viele Fragen mit sich...

- Säuglingspflege und Ausstattung – was braucht ein Baby?

Wie kommt das Kind zur Welt? Die Phasen der Geburt.

- Vorbereitung auf die Geburt
- Umgang mit Schmerzen unter der Geburt (Atemtechniken)

Die erste Zeit mit dem Kind.

- Ernährung im 1. Lebensjahr
- Das Wochenbett

2 Termine jeweils **montags**,

29. August bis 05. September 2022

von 10:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Ich freue mich auf Sie!

Rückfragen unter:

schwangerschaftsberatung.vonarend@skf-hoerde.de

Telefon: 0231-1848220

