



[Wir starten einen kostenlosen Geburtsvorbereitungskurs.](#)



- ★ Jeden Montag (11:00 - 12:30 Uhr) erwartet Sie ein umfangreiches Programm, das Folgendes beinhaltet:
- Gymnastik für Schwangere
 - Vorbereitung auf die Geburt (Physiologie und Psychologie der Geburt, natürliche Methoden der Anästhesie, Partnerhilfe, etc.)
 - das Thema Stillen
 - die Kunst der Babypflege
 - Grundkenntnisse der postnatalen Genesung und Prävention von Depressionen

Das Gesamtprogramm besteht aus 10 Seminaren:

22. August

Gymnastik für Schwangere.

Besonderheiten der intrauterinen Entwicklung des Babys und der Kommunikation mit ihm.
Tagebuch der Bewegungen. Brief an das Baby□

29. August

Vorboten der Geburt. Wie und wann beginnt die Geburt. Was ist zu tun und zu beachten, wenn die Fruchtblase platzt. Wann muss man in die Entbindungsklinik fahren. Was passiert während der Geburt (Mechanismus der Geburtentwicklung) – Wehen, Presswehen, postnatale Periode.

5. September

Warum und wozu gibt es starke Gefühle während der Geburt? Verhalten bei Wehen und Anästhesiemethoden: Entspannungs- und Atemtechniken. Wie man sie während der Schwangerschaft übt, trainiert und anwendet, damit sie während der Geburt eine effektive Betäubung bewirken.

12. September

Welche Art von Massage sollte eine Frau während der Schwangerschaft und der Wehen bekommen. Varianten von bequemen Positionen, die Wehen betäuben und Presswehen erleichtern.

19. September

Partnergeburt.

Welche Kenntnisse und Fähigkeiten während der Schwangerschaft, der Wehen, während und nach der Geburt eines Kindes benötigt ein Partner.

Psychologischer Zustand einer Frau und eines Kindes während der Geburt – die Bedeutung von Unterstützung und Kommunikation.

26. September

Verwendung von Visualisierungstechniken während der Schwangerschaft, Wehen und der Geburt. Was ist zwischen den Wehen zu tun. Was ist während der Presswehen und nach der Geburt eines Kindes zu tun. Besonderheiten der postnatalen Periode.

3. Oktober

Stillen. Bedeutung eines frühzeitigen Beginns und eines richtigen Anlegens. Wert der Muttermilch für die Gesundheit des Babys. Wie lange und wie oft soll das Baby gestillt werden. Gibt es ein Regime? Wie kann man die Laktation anpassen und steigern.

10. Oktober

Merkmale der Milchproduktion — Hormone und Reflexe. Verschiedene bequeme Positionen zum Füttern. Benötigt man während des Stillens eine spezielle Ernährung? Wie findet man heraus, ob das Baby genug Milch hat. Mögliche Probleme und ihre Lösungswege.

17. Oktober

Merkmale eines Neugeborenen. Babypflege von den ersten Tagen an. Physiologische Zustände des Neugeborenen. Wie hebt man das Baby hoch und hält. Wie wäscht, badet, kleidet man das Bab, Nägel schneidet und so weiter.

24. Oktober

Gesundheit des Babys – Optionen für die Norm und was ist zu tun, bevor der Arzt kommt, wenn das Kind sich unwohl fühlt (laufende Nase, Fieber, Koliken usw.)

Die Teilnahme am Kurs ist KOSTENLOS.

Die Kursleiterin ist Larysa Cheprasova, Hebamme und perinatale Psychologin.

<https://youtu.be/AZS4w6pp5jE>

Weitere Informationen per Telefon +380980793925