



Private Geburtsvorbereitung

Mögliche Inhalte individuell nach Bedarf

- Schwangerschaft, Veränderungen des Körpers, Sexualität
- Dammvorbereitung (Reduktion von Dammverletzungen)
- Wie erkenne ich, wann die Geburt beginnt
- Die verschiedenen Phasen der Geburt
- Wie kann ich den Geburtsprozess positiv beeinflussen
- Rolle der Begleitperson während der Geburt
- Geplanter Kaiserschnitt
- Was erwartet mich/uns nach der Geburt (Tipps zum Wochenbett)
- Was können wir schon vor der Geburt für unser Baby besorgen
- Stillen

Informationen

- Dauer: ca. 3 Stunden
- Ort: Anwandstrasse 7, 8004 Zürich
- Kursleitung: Dipl. Hebamme aus dem Hebammen Zürich Team
- Kosten: CHF 120.-/Stunde, jede angefangene Viertelstunde CHF 30.- Kostenbeteiligung durch die Grundversicherung CHF 150.- einmalig (an einen Kurs oder eine Beratung), je nach Zusatzversicherung zusätzliche Vergütung. Bitte klären Sie dies mit Ihrer Versicherung direkt ab.
- Den Zeitpunkt des Kurses bestimmen Sie. Idealerweise findet er zwischen der 30. und der 35. Schwangerschaftswoche statt.

Bitte nehmen Sie bei Fragen mit uns Kontakt auf: team@hebammen-zuerich.ch