

Geburtsvorbereitungskurse

Die ideale Geburt und wie man sich darauf vorbereitet, ist individuell unterschiedlich und sollte jede Frau für sich entscheiden.

Geburtsvorbereitungskurse haben nicht nur das Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden von Mutter und Kind zu fördern. Sie bieten umfassende Informationen und Hilfestellungen an und bereiten werdende Mütter, ihre Partner und Familien auf die Elternschaft vor, um ausgehend von den eigenen Werten und Bedürfnissen sachkundige Entscheidungen treffen zu können.

Die vom Südtiroler Sanitätsbetrieb angebotenen Geburtsvorbereitungskurse befassen sich mit folgenden Themen:

- Schwangerschaft und Förderung der Mutter-Kind-Bindung
- Geburt: Unterstützung und Stärkung der Elternrolle
- Bonding und Stillen
- Das Neugeborene und die erste Zeit zu Hause
- Atem- und Entspannungsübungen

Die Treffen im Rahmen der Geburtsvorbereitungskurse sind eine Gelegenheit für werdende Eltern, Fragen zu stellen und ihre Zweifel und Ängste zu äußern, damit sie Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Babypflege und die zukünftige Elternschaft gelassener und bewusster angehen können.

Kontakte für die Vormerkung

Bozen. Rufen Sie die Einheitliche Landesvormerkungsstelle (ELVS) 0471 457 457 an oder schreiben Sie eine E-Mail an vormerkung.bz@sabes.it (Dienstzeiten Montag bis Freitag, von 8 bis 16 Uhr).

Für weitere Informationen: www.sabes.it/de/krankenhaeuser/bozen/4746.asp

Brixen. Die Kurse richten sich an Paare, aber auch Frauen, die ihr erstes Kind erwarten oder bereits Eltern sind. Eine Sanitätsassistentin und eine Hebamme werden Sie während der Kurse begleiten und auf ihre Fragen eingehen.

Kursinhalte:

- Schwangerschaft/Was erlebt das Kind im Mutterleib?
- Geburt und Wochenbett
- Stillen und Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr
- Babyausstattung und praktische Säuglingspflege
- Leben mit dem Neugeborenen
- Übungen zu Entspannung und Körperwahrnehmung, Atemtechnik

Uhrzeit: jeweils von 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Anmeldung und Information:

Vorsorgedienst Brixen: Romstr. 39042 Brixen, Tel. 0472/812780

von Montag bis Freitag von 08.30 Uhr bis 11.00 Uhr

E-mail: vorsorge.brixen@sabes.it

Zur Zeit sind die Geburtsvorbereitungskurse auf Grund von Covid 19 ausgesetzt

Bruneck. In unseren Geburtsvorbereitungskursen haben Frauen mit oder ohne ihren Partner die Gelegenheit, sich auf die Geburt und das Elternwerden vorzubereiten. Informationen über den Ablauf der Geburt, über Gebärhaltungen und Linderung der Wehenschmerzen sowie geburtserleichternde Entspannungs- und Atemübungen, Gymnastik und Massagen helfen Ihnen, sich in die neue Lebenssituation hineinzufinden. Zur Vorbereitung gehören auch Tipps zu Ernährung und Körperpflege sowie Informationen über Beschwerden in der Schwangerschaft, Nabelschnurblutspende, Wochenbett, Stillen und Versorgung des Neugeborenen. Es ist unser Ziel, Sie für Ihre Geburt stark zu machen und das Vertrauen in die eigenen Kräfte zu festigen.

Zeit: wöchentlich, am Wochenende oder online

Ort: Bruneck, Krankenhaus, Hebammenambulatorium

Anmeldung: Hebammenambulatorium unter der Tel. 0474581339 Montag bis Freitag von 08.00 bis 15.00 Uhr

Meran: Programmierung durch Kontaktaufnahme mit den Sprengel Meran und Lana.

Schlanders. In den verschiedenen Sprengelsitzen (Schlanders, Mals, Naturns) werden zeitversetzt Geburtsvorbereitungskurse angeboten. In den verschiedenen Sprengelsitzen liegen dafür Infoflyer auf. Diese werden auch im Rahmen der Hebammensprechstunde 24. bis 26. SSW verteilt, wo Sie die Hebamme auch über die Geburtsvorbereitungskurse informiert. Hinweise zur Anmeldung vor Ort und die entsprechenden Telefonnummern finden Sie im Infoflyer.

Familienberatungsstellen sind zwar nicht für das Publikum geöffnet, bieten jedoch ihre Beratungstätigkeit gemäß den geltenden Bestimmungen an, um den Bedürfnissen der Schwangeren entgegen zu kommen.



**Consultori familiari
Familienberatungsstellen**



DIE FAMILIENBERATUNGSSTELLEN

AIED, L'ARCA, MESOCOPS, LILITH und KOLBE

sind zwar nicht für den Parteienverkehr geöffnet aber, unter Berücksichtigung der geltenden Bestimmungen, führen sie ihre Tätigkeit fort, um den Bedürfnissen der Personen entgegen zu kommen

KONTAKTE

www.aiedbz.it	0471 979399
www.arca.bz	0471 930546
www.mesocops.it	0471 976664
www.lilithmeran.com	0473 212545
www.consultoriokolbe.it	Bozen 0471 401959 / Laives 0471 950600 / Meran 0473 233411 / Brixen 0472 830920 / Sterzing 349 6543457