

Geburtsvorbereitungskurse

Einen idealen Weg zu gebären, gibt es nicht. Jede Frau muss für sich selbst den für sie „richtigen Weg“ finden.

Ziel der geburtsvorbereitenden Kurse ist, die Gesundheit der Schwangeren und des Neugeborenen zu fördern: Die Kurse beschränken sich aber nicht nur darauf! Sie wollen werdende Mütter, ihre Partner und ihre Familien auf dem Weg zur Elternschaft informieren und unterstützen, damit diese sachkundige Entscheidungen treffen können, die auf ihren eigenen Bedürfnissen und Werten beruhen.

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
- Atmungs- und Entspannungsübungen

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

Kontakte für die Vormerkung

Bozen. Rufen Sie die Einheitliche Landesvormerkungsstelle (ELVS) 0471 100 100 an oder schreiben Sie eine E-Mail an vormerkung.bz@sabes.it (Dienstzeiten Montag bis Freitag, von 8 bis 16 Uhr).

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 Mutterlaib?
- Geburt und Wochenbett
- Stillen und Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr
- Babyausstattung und praktische Säuglingspflege
- Leben mit dem Neugeborenen
- Entspannungs-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen

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 Wehenschmerzbekämpfung sowie geburtserleichternde Entspannungs- und Atemübungen, Gymnastik und Massagen helfen Ihnen, sich in die neue Lebenssituation hineinzufinden. Zur Vorbereitung gehören auch Tipps zur 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. Es liegen dafür Flyer in den verschiedenen Sprengelsitzen bzw. die Flyer werden von der Hebamme in der Hebammensprechstunde 24. bis 26. SSW ausgeteilt und über die Geburtsvorbereitungskurse informiert. Die Anmeldung erfolgt im Territorium und der Flyer enthält die Telefonnummern.

Familienberatungsstellen 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.

**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