



# Geburtsvorbereitungskurs

für Frauen mit einem Partnerabend



Liebe werdende Eltern

Mit unserem Geburtsvorbereitungskurs möchten wir Sie gemeinsam auf die Geburt Ihres Kindes vorbereiten. Sie erlernen Atem-, Massage- und Entspannungsübungen und machen erste Erfahrungen damit. Wir beantworten Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie erhalten Tipps zu Damm- und Brustvorbereitung. Wir besprechen mit Ihnen die Phasen der Geburt anhand eines Geburtsatlases und besichtigen mit Ihnen die Gebärdabteilung. Auch das Wochenbett und die erste Zeit danach sind Kursinhalte. Der Kurs dient auch dem Erfahrungsaustausch zwischen den werdenden Eltern.

## Kursleitung

Hebammen der Frauenklinik Fontana

## Kursdaten 2020

- 09./16./23./30.01.2020
- 13./20./27.02.2020 und 05.03.2020
- 26.03.2020 und 02./09./16.04.2020
- 07./14./28.05.2020 und 04.06.2020
- 18./25.06.2020 und 02./09.07.2020
- 27.08.2020 und 03./10./17.09.2020
- 22./29.10.2020 und 05./12.11.2020
- 26.11.2020 und 03./10./17.12.2020

## Kurszeiten

Jeweils Donnerstags von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Zweiter Kursabend mit Partner

## Kurskosten

CHF 320.00

## Auskünfte und Anmeldung

081 254 81 28

Ihre Geburtsabteilung  
des Kantonsspital Graubünden