

Ein Kind erwarten

Dieses Seminar umfasst 8 Abende zu je 2 Stunden und ein Babytreffen nach der Geburt.

Anmeldung:

Tel.: 0463/500 667

0664/806488343

Mail: elternbildung@caritas-kaernten.at

www.eltern-bildung.at

Referentinnen:

Koffler Gabriele

Elternbildnerin in der Geburtsvorbereitung, DGKS, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Aichinger Elisabeth

Elternbildnerin für Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft, LLL-Stillberaterin

Leitner Andrea

Hebamme

Seminarbeitrag:

60 € pro Person

80 € pro Paar

Veranstaltungsort:

Caritas Lebensberatung

Rathausgasse 6

9500 Villach

Gefördert von:



Caritas

Lebensberatung

Ein Kind erwarten

Seminar zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft



Caritas Kärnten

www.caritas-kaernten.at

Ein Kind erwarten

„Nichts ist persönlicher, als ein Kind zu bekommen!

In dieser Zeit verändert sich viel für Mann und Frau.

Wer könnte sie besser verstehen als Paare in der gleichen Situation oder Menschen, die aufgrund ihres eigenen Erlebens sich gut in sie hineinversetzen können.“

(Ines Albrecht-Engel)

Werdende Mütter und Väter wollen die Schwangerschaft bewusst erleben und gestalten.

In diesem Seminar erhalten Sie Informationen und hilfreiche Tipps für die Schwangerschaft, die Geburt und das Leben mit dem Baby. Die kleine gleichbleibende Gruppe ermöglicht Erfahrungsaustausch und eine individuelle Begleitung durch die Seminarleiterinnen. Eine Kursbibliothek steht zur Verfügung.

Wir behandeln folgende Themen:

Schwangerschaft

- Verlauf der Schwangerschaft.
- Hilfe bei Schwangerschafts-beschwerden
- Körperübungen
- Entwicklung des Babys
- Rechtliche Informationen
- Vorbereitung auf die Mutter- und Vaterrolle
- Elternschaft

Für werdende Papas

- Wissenswertes für Väter
- Wie Sie Ihre Partnerin bei der Geburt unterstützen können, z.B. Massagen,...
- Partnerübungen
- Veränderungen durch die Vaterschaft

Geburt

- Wahl des Geburtsortes
- Information über den natürlichen Ablauf einer Geburt
- Atem- und Entspannungsübungen zur Geburtserleichterung
- Umgang mit Angst und Schmerz
- Wie das Babys die Geburt erlebt
- Tipps für das Wochenbett

Die erste Babyzeit

- Was ein Baby alles kann
- Was braucht ein Neugeborenes?
- Praktische Tipps für die ersten Wochen mit dem Baby
- Ernährung und Stillen
- Babypflege, Tragen ,.....
- Schlafverhalten
- Paarbeziehung, Partnerschaft