

# GEBURTS- VORBEREITUNGSSTUNDEN PAARKURS



Das Willkommenheißten des gemeinsamen Kindes ist für ein Paar eines der schönsten Erlebnisse.

Dieser Kurs bietet den werdenden Vätern viele Hilfestellungen, um in der Schwangerschaft und während der Geburt liebevoll und achtsam auf ihre Partnerin eingehen zu können.

Auch hat das Paar die Möglichkeit, sich mit seinen Erwartungen, Wünschen und Ängsten auseinander zu setzen und sich Sicherheit und Wissen für die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby anzueignen.

Die Inhalte des Kurses sind:

- die Vorzeichen der Geburt
- der Ablauf der Geburt und seine unterschiedlichen Phasen
- die möglichen Gebärpositionen
- der Umgang mit Wehen und Unterstützungsmöglichkeiten des Mannes
- die möglichen Maßnahmen während der Geburt
- die Wochenbettzeit
- das Stillen
- die Neugeborenenpflege
- die veränderte Familiensituation

Die Hebamme wird dabei speziell auf die Rolle und die Bedürfnisse des Partners eingehen. Partnerübungen, das Erlernen von Massagetechniken und viele hilfreiche Tipps sollen dem werdenden Vater helfen, die Geburt des gemeinsamen Kindes zu unterstützen.

Dieser **Kurs** ist ein **Block aus drei Einheiten zu je 120 Minuten**, Einzelbuchungen sind nicht möglich.

Die Stunden finden im Seminarraum im Erdgeschoss des Center West statt, während des Kurses werden Ihre Kinder im Kinderland im 1. Stock kostenlos von erfahrenen Kindergärtnerinnen beaufsichtigt.

Durch eine Kooperation mit dem Center West belaufen sich die **Kosten für alle drei Kurseinheiten** auf lediglich **€ 36,-,-**.

Da die **Teilnehmerzahl auf maximal 10 Paare beschränkt** ist, ist eine **Anmeldung unbedingt erforderlich!** Diese kann persönlich, über unsere Homepage, oder unter 0316-292979 erfolgen.



## Unsere Hebammen

### **Nina Pließnig**



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz, anschließend fast ein Jahr in Gorinchem, Niederlande als Hebamme tätig.

Zwischen 2003 2006 Arbeit im KH Neunkirchen und LKH Hartberg und freiberufliche Tätigkeit im Hebammenzentrum Graz.

Seit 2010 teilzeit beschäftigt im LKH Voitsberg und Betreuung von ambulanten Geburten und vorzeitigen Entlassungen.

Mutter zweier Söhne (2005 und 2007 geboren) und wohnhaft mit ihrer Familie in Graz.

Seit dem Jahre 2009 Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie mit Geburtsvorbereitung und Entspannung für Frauen und Paare, Yoga und Gymnastik für Schwangere, Rückbildungsgymnastik und Yoga und Hebammensprechstunden.

### **Eva Sommer**



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz , Diplom 2002  
Von 2002 bis 2006 bei den Barmherzigen Brüdern in Eisenstadt angestellt, daneben Aufnahme der freiberuflichen Tätigkeit.

Seit 2007 ausschließlich freipraktizierend tätig, Betreuung nach ambulanter Geburt oder vorzeitiger Entlassung, Stillberatung, Begleitung nach Fehl- und Totgeburten, diverse Kursangebote.

Seit 2010 freie Mitarbeiterin beim „Projekt Nestwärme“ von Jugend am Werk, Mitarbeiterin bei der steirischen Hebammenhotline und Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie.

Mutter von 2 Söhnen (2006 und 2008 geboren).