



Pressemitteilung

Datum: 10.05.2023

Geburtsvorbereitungskurse in den ALB FILS KLINIKEN wieder möglich

Praktische Hilfe vor und nach der Geburt

Ab Juni starten die Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse in der Klinik am Eichert wieder. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

Die Geburtsvorbereitungskurse der ALB FILS KLINIKEN bieten werdenden Eltern die Möglichkeit, sich auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten, Fragen zu stellen und Ängste abzubauen. Neben Atem- und Entspannungsübungen, Bewegung und dem Ausprobieren verschiedener Gebärpositionen wird ein Partnerabend mit Paarübungen und Partnermassage geboten. Der beste Zeitpunkt um einen Geburtsvorbereitungskurs zu beginnen, ist zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche. Die Kurse finden immer montags von 19.45 bis 21.45 Uhr in der Klinik am Eichert statt. Anmeldungen bitte unter hebamme-nellibischof@web.de.

Nach etwa sechs bis acht Wochen im Falle einer normalen Geburt und nach acht bis zwölf Wochen nach einem Kaiserschnitt können Mütter mit einem Rückbildungskurs starten. Dabei werden mit speziellen Übungen Bauch und Beckenboden gestärkt. Die Kurse finden immer mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr in der Klinik am Eichert statt. Anmeldungen unter hebamme.jana1@web.de.

Die Kursleitung übernehmen erfahrene Hebammen aus dem Kreißsaal-Team der Klinik.

Auch die Informationsabende für werdende Eltern finden wieder in der Klinik statt. Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat gibt es im Hörsaal der Klinik am Eichert um 18 Uhr Informationen rund um das Thema Entbindung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Pressekontakt:

ALB FILS KLINIKEN GmbH, Frank Westbomke, Telefon 07161 64-2055, E-Mail Frank.Westbomke@af-k.de