



Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden

Geburtsvorbereitung an einem Tag

Spital Heiden und Spital Herisau

Für Sicherheit und Gelassenheit

Das Ziel des Geburtsvorbereitungskurses ist, dass Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gut informiert und mit weniger Ängsten erlebt werden können. Gebären kann man nicht «lernen», aber die Informationen, Übungen und Diskussionen aus dem Vorbereitungskurs können mehr Sicherheit und Gelassenheit bringen.

Der eintägige Kurs richtet sich an werdende Mütter und ihre Partner oder eine Begleitperson.

Wichtiger Austausch

Wir befassen uns an diesem Tag intensiv mit Schwangerschaft, Geburt und dem Wochenbett. Gerne geben wir dabei nicht nur Informationen ab, sondern erarbeiten zusammen mit den Teilnehmenden auch Techniken für Mutter und Partner bzw. Begleitperson vor, während und nach der Geburt. Wichtig ist auch der Austausch unter den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern. Vor Ort ergeben sich immer wieder Freundschaften auch für die Zeit nach der Geburt.

Wir vermitteln aus diesen Themen:

- Schwangerschaftsbeschwerden
- Ernährung
- Entspannung und Körperarbeit (z.B. mit Massagen)
- Richtige Atmung
- Schmerzerleichterung
- Geburtsablauf
- Kaiserschnitt und Notfälle
- Wochenbett
- Stillen
- Individuelle Fragen der Teilnehmenden

Kursdetails

Spital Heiden

Kursdaten:

Kursdaten und weitere Informationen finden Sie unter www.svar.ch/kurse

Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

Referentinnen

Andrea Rusch, Hebamme FH
Angelika Paschina, Hebamme FH
Tanja Preisig, Hebamme FH

Ort

Spital Heiden
Werdstrasse 1A
9410 Heiden

Kosten

CHF 230 pro Paar. Die Krankenkasse beteiligt sich im Rahmen der Grundversicherung mit CHF 150 an den Kosten. Das Mittagessen ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Sie haben die Möglichkeit, im Spital oder in einem der nahe gelegenen Restaurants zu essen.

Kontakt

andrea.rusch@svar.ch

Anmeldung

Die Kursleiterinnen nehmen Ihre Anmeldung gerne per E-Mail entgegen. Wir behalten uns folgende Annullationsgebühren vor:
Bis 1 Monat vor Kursbeginn 15 %, ab 1 Monat bis 10 Tage vorher 50 %, danach 100 %.
Der Kurs wird bei mindestens 3 Teilnehmenden durchgeführt.

Spital Herisau

Kursdaten:

Kursdaten und weitere Informationen finden Sie unter www.svar.ch/kurse

Zeit

9.00 – 17.00 Uhr

Referentin

Regula Eiermann, Hebamme HF

Ort

Spital Herisau
Spitalstrasse 6
9100 Herisau

Kosten

CHF 200 pro Paar. Die Krankenkasse beteiligt sich im Rahmen der Grundversicherung mit CHF 150 an den Kosten. Das Mittagessen ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Sie haben die Möglichkeit, im Spital oder in einem der nahe gelegenen Restaurants zu essen.

Kontakt

regula.eiermann@svar.ch

Anmeldung

Die Kursleiterin nimmt Ihre Anmeldung gerne per E-Mail entgegen. Wir behalten uns folgende Annullationsgebühren vor: Bis 1 Monat vor Kursbeginn 15 %, ab 1 Monat bis 10 Tage vorher 50 %, danach 100 %.
Der Kurs wird bei mindestens 3 Teilnehmenden durchgeführt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.spitalverbund.ch



**Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden**

Kontakt



Spital Heiden
Andrea Rusch
Hebamme FH
Departement Frauenklinik
andrea.rusch@svar.ch



Spital Heiden
Angelika Paschina
Hebamme FH
Departement Frauenklinik



Spital Herisau
Regula Eiermann
Hebamme FH
Departement Frauenklinik
regular.eiermann@svar.ch
T 078 899 65 88



Spital Heiden
Tanja Preisig
Hebamme FH
Departement Frauenklinik

**Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden**
Krombach 3
9101 Herisau
www.spitalverbund.ch

**Spital Heiden
Departement Frauenklinik**
Werdstrasse 1 A
9410 Heiden
heiden.gg@svar.ch

**Spital Herisau
Departement Frauenklinik**
Spitalstrasse 6
9100 Herisau
herisau.gg@svar.ch