



## Geburtsvorbereitung im Kantonsspital Frauenfeld

**empfindsam — individuell — informativ**



## Abendkurs

Sie werden umfangreich mit Theorie sowie mit Entspannungs- und Körperübungen auf die Geburt und das Wochenbett vorbereitet.

- 2 Abende à 3 Stunden Geburtsvorbereitung  
(Erster Abend mit Begleitung) 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr
- zusätzlich 2 Stunden Stillvorbereitung
- Ab der 28. Schwangerschaftswoche

## Paarkurs am Samstag

Der kompakte Tageskurs mit theoretischer Wissensvermittlung und Paarübungen bereitet Sie und Ihre Begleitung auf die Geburt und das Wochenbett vor.

- 6 Stunden mit Begleitung (inkl. bewegte Pausen) 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- zusätzlich 2 Stunden Stillvorbereitung
- Ab der 30. Schwangerschaftswoche

## Geburtsvorbereitung im Wasser

Erleben Sie gezielte Übungen, Atemtechniken und wohltuende Entspannung in der Schwerelosigkeit und unterstützenden Atmosphäre des Wassers. Stress abbauen, Körperwahrnehmung vertiefen und gleichzeitig etwas für Muskulatur, Gelenke und Rücken tun.

- 5 Abende à 1 Stunde im Wasser für die Schwangere
- Optional 1 Abend Theorie an Land (mit Partner)
- zusätzlich 2 Stunden Stillvorbereitung
- Ab der 26. Schwangerschaftswoche

## Privater Crashkurs Geburt

Es wird Raum für eine individuelle Vorbereitung auf die Geburt und das Wochenbett geboten.

- Vorgängige Erfassung Ihrer Bedürfnisse
- Persönliches Gespräch à 2–3 Stunden
- Optional 2 Stunden Stillvorbereitung

Die Kurse finden in den Räumlichkeiten des Kantonsspitals Frauenfeld statt. Der Gebärsaal und das Wochenbett werden, wenn immer möglich, besichtigt.

Die Stillvorbereitung findet ab der 34. Schwangerschaftswoche in kursübergreifenden Kleingruppen statt und wird durch eine zertifizierte Stillberaterin durchgeführt.

## Wir freuen uns auf Sie!