

# Geburtsvorbereitungskurs Cours de préparation à l'accouchement



## **Möchten Sie sich als zukünftige Eltern bestmöglich auf die Geburt Ihres Kindes vorbereiten?**

In unserem Kurs für Paare begleitet Sie ein kompetentes Team – bestehend aus einer Hebamme, einer Physiotherapeutin und einer Spezialistin für Infant Handling – durch die Schwangerschaft. Mit unserem modernen und interdisziplinären Geburtsvorbereitungskonzept gewinnen Sie das Vertrauen und die Sicherheit, um der Geburt Ihres Kindes selbstbewusst entgegenzublicken. Wir freuen uns, Sie bei der Vorbereitung auf den grossen Moment unterstützen zu dürfen.

Kursdauer:

8 Lektionen mit total 15 Stunden (davon 5 Lektionen mit Partner oder einer anderen Person)

Einstieg:

Ab der 26. Schwangerschaftswoche

Zeit:

1-mal wöchentlich, 18.00–19.00/20.00 Uhr

In deutscher Sprache: Dienstag oder Donnerstag

In französischer Sprache: Montag oder Mittwoch

Kursbeginn:

Auf Anfrage

Kursort:

Kursraum in der Klinik Linde, Biel

Kursleitung:

Dipl. Physiotherapeutin, dipl. Hebamme und dipl. Pflegefachfrau der Klinik Linde

Kurskosten:

CHF 350.– (bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung nach einer allfälligen Kostenbeteiligung)

Anmeldung:

Ab der 18. Schwangerschaftswoche im Physiotherapie-Sekretariat

Besonderes:

Wir freuen uns, Sie zur ersten Lektion mit einem Apéro zu empfangen.

Kursinhalte:

- Informationen über die Schwangerschaft und die damit verbundenen Veränderungen
- Geburtsverlauf und Möglichkeiten der medizinischen Unterstützung
- Möglichkeiten der Unterstützung durch den Partner
- Atemschulung zur Verarbeitung der Geburtswehen
- Sensibilisierung für den eigenen Körper und seine Funktionen
- Ausprobieren der Geburtspositionen
- Vertraut werden mit der Umgebung unserer modernen Gebärdzimmer
- Neue Familie – neue Aufgaben

Information und Anmeldung:

Physiotherapie-Sekretariat Klinik Linde  
T 032 366 44 03  
physiotherapie@kliniklinde.ch

## **Souhaitez-vous, en tant que futurs parents, vous préparer d'une manière optimale à la naissance de votre enfant?**

L'équipe chevronnée de notre cours de préparation pour couples – composée d'une sage-femme, d'une physiothérapeute et d'une spécialiste en infant handling – vous offre un accompagnement compétent. Notre concept moderne et pluridisciplinaire de préparation à l'accouchement vous permettra d'acquérir un sentiment de confiance et de sécurité, qui vous aidera à aborder la naissance de votre bébé dans les meilleures conditions. Nous nous réjouissons de vous offrir notre soutien pour vous préparer au grand moment.

Durée du cours:

8 séances – 15 heures en tout (dont 5 séances en compagnie de votre partenaire ou d'une autre personne)

Première séance:

A partir de la 26<sup>e</sup> semaine de grossesse

Horaire:

Une séance hebdomadaire, 18h00–19h00/20h00  
Cours en langue française: le lundi ou le mercredi  
Cours en langue allemande: le mardi ou le jeudi

Début du cours:

Sur demande

Lieu:

Salle de cours de la Clinique des Tilleuls, Bienne

Animation:

Physiothérapeute dipl., sage-femme dipl. et infirmière dipl. de la Clinique des Tilleuls

Coûts:

CHF 350.– (veuillez vous renseigner auprès de votre caisse-maladie quant à une éventuelle participation aux coûts)

Inscription:

A partir de la 18<sup>e</sup> semaine de grossesse auprès du secrétariat de physiothérapie

Particularité:

Nous nous réjouissons de vous souhaiter la bienvenue à notre première séance en vous offrant un apéritif.

Contenu du cours:

- Informations sur la grossesse et les transformations qui en découlent
- Déroulement de la grossesse et possibilités de soutien médical
- Possibilités de soutien du partenaire
- Exercices de respiration destinés à maîtriser les douleurs de l'accouchement
- Sensibilisation au corps et à ses fonctions
- Expérimentation des positions d'accouchement
- Familiarisation avec l'environnement de nos chambres de naissance modernes
- Nouvelle famille – nouvelles tâches

Informations et inscription:

Secrétariat de physiothérapie  
de la Clinique des Tilleuls, T 032 366 44 03  
physiotherapie@clinique-des-tilleuls.ch