

**KURSANGEBOT
ERLEBNIS GEBURT**



**WENN ES UM ALLES GEHT
PRIVATKLINIKGRUPPE HIRSLANDEN**

Beratung und Information –
Hirslanden Healthline T 0848 333 999

Hirslanden Klinik Aarau

Klinik Beau-Site Bern

Klinik Permanence Bern

Salem-Spital Bern

AndreasKlinik Cham Zug

Klinik Am Rosenberg
Heiden

Clinique Bois-Cerf
Lausanne

Clinique Cecil
Lausanne

Klinik St. Anna Luzern

Klinik Birshof
Münchenstein Basel

Klinik Belair
Schaffhausen

Klinik Hirslanden Zürich

Klinik Im Park Zürich

NotfallZentrum Hirslanden Zürich
Klinik Hirslanden
24 Stunden an 365 Tagen für Sie da!
T +41 44 387 35 35

Klinik Hirslanden
Hebammen-Team
Witellikerstrasse 40
CH-8032 Zürich
T +41 44 387 35 61
F +41 44 387 35 98
geburt.hirslanden@hirslanden.ch

www.hirslandenbaby.ch
www.hirslanden.ch

853011 1800 07/09 KSB/SJ KROMER PRINT AG



Geschäftsverhandlung Invo commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse

**Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare**

Klinik Hirslanden
Hebammen-Team
Witellikerstrasse 40
CH-8032 Zürich

YOGA WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Sich bewusst zwischen Aktivität und Entspannung erfahren können.

Die Praxis des Hatha-Yoga setzt sich zusammen aus Körper- und Atemübungen sowie Konzentration, Entspannung und Meditation.

Yoga fördert den bewussten Umgang des Loslassens und des sich Einlassens während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Durch Yoga kann eine Frau lernen, den Moment und das Jetzt anzunehmen.

Teilnehmerinnen

Frauen in einer Gruppe von max. 10 Personen.

Beginn

Jederzeit während der Schwangerschaft.

Leitung

Ingeborg Meier, dipl. Yogalehrerin BDY/EYU.

Daten

Jeweils dienstags ab 18.15 Uhr.

Dauer

5 Abende à 1 Lektion pro Woche.

Ort

In der Physiotherapie der Klinik Hirslanden.

Kosten

CHF 150.– für 5 Lektionen. Jede weitere Lektion CHF 30.–.

Kleidung

Bequeme, nicht einengende Kleidung. Keine Strumpfhosen.

Mitnehmen

Badetuch, 1 Paar Socken.

Wichtig

Es empfiehlt sich, etwa 2 Stunden vor der Yoga-Stunde keine feste Nahrung zu sich zu nehmen.

SCHWANGER-SCHAFTS-GYMNASTIK

Fit sein für Schwangerschaft und Geburt Erfahrung des Körperbewusstseins durch Bewegungs- Entspannungsübungen, Atemübungen und Körpertraining.

Schwerpunkt

Kräftigung der Muskulatur durch Beckenbodenübung Prophylaxe von Schwangerschaftsbeschwerden wie: Ödemen/ Krampfadern/ Rücken-Nackenschmerzen Verspannungen lösen u. Muskulatur stärken Körpergefühl stärken/ schulen.

Teilnehmerinnen

Frauen, die sich in der Schwangerschaft fit halten wollen. Gruppen von max. 10 Personen.

Beginn

Von der 23. bis zur 32. Schwangerschaftswoche.

Leitung

Hebammen der Klinik Hirslanden.

Daten

Jeweils donnerstags von 18.15 bis 19.15 Uhr.

Dauer

5 Abende à 1 Lektion pro Woche. Verlängerung möglich.

Ort

In der Physiotherapie der Klinik Hirslanden.

Kosten

CHF 150.– für 5 Lektionen. Jede weitere Lektion CHF 30.–.

Kleidung / Mitnehmen

Handtuch, festes Schuhwerk(Sportschuhe), bequeme Sportsachen, etwas zu trinken, evtl. kleiner Snack.

SCHWANGER-SCHAFTS-GYMNASTIK IM WASSER

Erfahrung des Körperbewusstseins durch Bewegungs- und Entspannungsübungen, Atemübungen und Körpertraining.

Teilnehmerinnen

Frauen, die sich im Wasser wohl fühlen. Gruppe von max. 7 Teilnehmerinnen.

Beginn

Ab der 28. Schwangerschaftswoche. Bei Rückenproblemen evtl. früher.

Leitung

Hebammen der Klinik Hirslanden.

Daten

Jeweils donnerstags ab 18.15 oder 19.15 Uhr.

Dauer

5 Abende à 1 Lektion pro Woche. Verlängerung möglich.

Ort

In der Physiotherapie der Klinik Hirslanden.

Kosten

CHF 150.– für 5 Lektionen. Jede weitere Lektion CHF 30.–.

Kleidung / Mitnehmen

Badeanzug, Handtuch, etwas zu trinken, evtl. kleiner Snack.

Wichtig

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Die Hebammen informieren Sie über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Unterstützungsmöglichkeiten durch den Partner, Gebärpositionen und Umgang mit dem Geburtsschmerz, Babypflege und Stillvorbereitung, Besichtigung des Gebärsaales und der Maternité.

Teilnehmende

Frauen und Paare in einer Gruppe von max. 14 Personen.

Beginn

Ab der 28. Schwangerschaftswoche.

Leitung

Hebammen und Pflegefachfrauen der Klinik Hirslanden.

Daten

Nach individueller Absprache.

Dauer

5 Abende à 2 Lektionen. 1 Mal pro Woche, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr. Davon 1 Abend im Gebärsaal 1 Abend Säuglingspflege und Stillvorbereitung.

Ort

Im Schulungsraum, Gebärsaal und in der Maternité der Klinik Hirslanden.

Kosten

CHF 300.– für 10 Lektionen (mit oder ohne Partner). Die Kosten werden zum Teil von den Krankenkassen übernommen.

Speziell

Der Kurs wird auch als Intensiv-Wochenendkurs in deutscher und englischer Sprache angeboten. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf www.hirslandenbaby.ch

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS BEI GEPLANTEM KAISERSCHNITT

Die Hebammen vermitteln Ihnen umfassende Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Klinikaufenthalt, Babypflege und Stillvorbereitung.

Teilnehmende

Frauen und Paare in einer Gruppe von max. 14 Personen.

Beginn

Ab der 30. Schwangerschaftswoche.

Leitung

Hebammen der Klinik Hirslanden.

Daten und Ort

Nach individueller Absprache.

Dauer

2 Abende à 2 Lektionen, 1 Mal pro Woche, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr.

Ort

Im Schulungsraum, Gebärsaal und in der Maternité der Klinik Hirslanden.

Kosten

CHF 120.– für 4 Lektionen (mit oder ohne Partner).

Kleidung

Bequeme Kleidung.

AKUPUNKTUR

zur Geburtsvorbereitung, -erleichterung und bei Schwangerschafts-problemen

Die Geburtserleichterung durch Akupunktur ist in China seit langer Zeit bekannt und bietet sich als Ergänzung zu den herkömmlichen Geburtsvorbereitungskursen an. Die Stimulation mit Akupunkturadeln bewirkt einen weichen und elastischen Muttermund, auf den die Wehen effizienter wirken können. Der Geburtsverlauf kann mit Akupunktur erleichtert und verkürzt werden. Bei Übertragung der Schwangerschaft kann die Gebärmutter zu zusätzlicher Wehentätigkeit angeregt werden. Ausserdem kann sich die Akupunktur positiv auf die Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden auswirken.

Teilnehmerinnen

Frauen mit einer bisher komplikationslosen Schwangerschaft und einer positiven Einstellung gegenüber einer Akupunkturbehandlung. Nicht geeignet für Frauen mit geplantem Kaiserschnitt.

Beginn

Geburtsvorbereitung: 3 bis 4 Wochen vor Geburtstermin. Geburtseinleitung: nur bei Übertragung. Bei Schwangerschaftsproblemen nach Absprache.

Leitung

Ursula Spöri, Hebamme und dipl. Akupunkteurin SBO-TCM.

Daten

Nach individueller Absprache.

Ort

Klinik Hirslanden

Kosten

CHF 120.– pro Stunde. Mit einer Zusatzversicherung in Komplementärmedizin übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.

WOCHENBETT-BETREUUNG NACH DEM KLINIK-AUFENTHALT

Individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet, begleiten Sie die Hebammen und Pflegefachfrauen in den ersten Wochenbettstagen rund um die Uhr im Spital.

Bis zum 10. Wochenbettstag können Sie, nach dem Klinikaufenthalt, von einer Hebamme weiterhin zu Hause betreut werden.

Diese unterstützt Sie beim Stillen oder Schöpfeln Ihres Babys, zeigt ihnen Lösungsmöglichkeiten bei Schwierigkeiten auf, berät Sie bei der Babypflege und beantwortet Fragen in vertrauter Umgebung.

Beginn

Nach dem Aufenthalt auf der Maternité bis zum 10. Wochenbettstag. Auf ärztliche Verordnung auch länger.

Kosten

Diese Hebammenleistung ist bis zum 10. Wochenbetttag (inkl. Klinikaufenthalt) kassenpflichtig und für Sie kostenlos.

Kosten ab dem 11. Wochenbetttag auf Anfrage.

Wichtig

Der Wunsch zur häuslichen Wochenbettbetreuung nach dem Klinikaufenthalt sollte rechtzeitig vor der Geburt angemeldet werden. Teilen Sie uns Ihren Wunsch für diese Dienstleistung rechtzeitig mit und fordern Sie unsere Hebammenliste an.

BABYMASSAGE

Erlernen der Massagetechnik, Reflexzonen in der Babymassage, Bedeutung von Düften, Farben und Musik, ätherische Öle und ihre Wirkung.

Teilnehmende

Mütter oder Väter mit Ihren Babys.

Beginn

Ab der 6. Woche nach der Geburt.

Leitung

Hebammen der Klinik Hirslanden.

Daten

Der Babymassagekurs wird monatlich auf Anfrage durchgeführt. Jeweils montags von 9.45 bis 10.30 Uhr.

Dauer

4 Vormittage à 1 Lektion pro Woche.

Ort

In der Physiotherapie der Klinik Hirslanden.

Kosten

CHF 120.– für 4 Lektionen.

Kleidung

Bequeme Kleidung, Socken.

Mitnehmen

Weiche Unterlage für Ihr Baby, z. B. Fell-, Woll- oder Krabbeldecke, grösseres Hand- oder Badetuch.

WASSER-VERGNÜGEN FÜR BABYS

Eltern und Baby stärken die körperliche Beziehung zueinander und entdecken eine neue Art der Zuwendung, indem alle Sinne angeregt werden. Gemeinsam erleben sie eine Vielfalt an neuen Erfahrungen und haben Spass im warmen Wasser.

Teilnehmende

Mütter, Väter und ihre Babys in einer Gruppe von 5–6 Eltern-Kind-Paaren.

Beginn

Altersgruppe 2 bis 12 Monate.

Leitung

Claudia Bettenmann, Leiterin Wassergewöhnung Eltern-Säugling-Kleinkind, dipl. Aquatic Bodyworker (WasserShiatsu und Wasser-Tanz).

Daten

Jeweils am Dienstagmorgen ab 9.30 Uhr.

Dauer

Fortlaufende Kurse, in Kurszyklen von 6–10 Lektionen. 1 Lektion dauert 30 Minuten.

Ort

In der Physiotherapie der Klinik Hirslanden.

Kosten

CHF 25.– für 1 Lektion.

Mitnehmen

Badesachen, Handtuch.

KURSANMELDUNG

Ich melde mich für folgende Kurse an:

Yoga während der Schwangerschaft

Schwangerschaftsgymnastik

Schwangerschaftsgymnastik im Wasser

Kurs jeweils am Donnerstag

18.15 Uhr 19.15 Uhr

Geburtsvorbereitungskurs

Gewünschter Wochentag:

Intensiv-Wochenendkurs in

Deutsch Englisch

Geburtsvorbereitungskurs bei geplantem Kaiserschnitt

Gewünschter Wochentag:

ABSENDER

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon P

Telefon G

Geburtstermin des Babys **Wieviertes Kind**

Behandelnder Arzt

E-Mail

Datum

Unterschrift

Akupunktur zur Geburtsvorbereitung, -erleichterung und bei Schwangerschaftsproblemen
Gewünschter Wochentag:

Wochenbettbetreuung nach dem Klinikaufenthalt

Ich nehme gerne die Wochenbettbetreuung nach dem Klinikaufenthalt in Anspruch.

Ich benötige mehr Informationen, nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Babymassage

Wasservergnügen für Babys

Wir Hebammen freuen uns, Sie vor, während und nach der Geburt begleiten zu dürfen!

Alle Kurse sind auch auf unserer informativen Website aufgeführt. Sie können sich dort auch online anmelden.

www.hirslandenbaby.ch