

## Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Wir möchten Sie unterstützen, sich als werdende Mutter und zukünftige Eltern bestmöglich auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten.

Es ist uns ein Anliegen, Ihnen die Angst vor der Geburt zu nehmen und Sie gleichzeitig behutsam auf das große Ereignis vorzubereiten. Sie erhalten einen umfassenden Überblick über den Ablauf der Geburt: wann Sie in die Klinik fahren, was mitgenommen wird, was vorab organisiert wird. Jeder Teil der Geburt wird ausführlich besprochen und Sie erhalten beide eine Fülle an Übungen, die Sie bei der Geburt anwenden können. Dazu gehören Atmung, Geburtspositionen und Massagen.

Ein wichtiger Punkt ist die Unterstützung des Geburtspartners – was ist möglich, wie kann die Unterstützung aussehen und wo sind die Grenzen? Ergänzt wird das Thema Geburt um die Punkte Medikamente und Kaiserschnitt: Was ist, wenn das Baby Hilfe braucht? Zum Bereich Wochenbett, der Zeit nach der Geburt, hören wir die Signale des Babys: Wie versucht es mit seinen Eltern in Kontakt zu treten? Ernährung und Handling des Babys ist ein weiterer wichtiger Bestandteil sowie auch die Frage, was eine junge Familie in den ersten Wochen erwartet.

**Samstag 9.30 – 17.00 Uhr und Sonntag 9.30 – 14.00 Uhr**

*Kursleitung: Hebammen Anke Hein (AH) und Uta Middel (UM)*

Der Samstag ist einschließlich 60 Minuten Mittagspause.

Veranstaltungsort: Elternschule im St. Joseph-Stift

Kosten: 110 Euro Partnergebühr – für die werdende Mutter werden die Kosten von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, privat Versicherte erhalten eine Rechnung über die Kursgebühr.

**Anmeldung unter Fon: (0421) 347-1388 oder per E-Mail [elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de)**

### Ein Angebot von:

**Elternschule und physicum proFamily**

### Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph-Stift

### Adresse:

Schwachhauser Heerstraße 54  
28209 Bremen

### Telefon:

0421 347 1388

### E-Mail-Adresse:

[elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de)

### Internetadresse:

[www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)

### Nächste Termine:

- 28.02.2026
- 21.03.2026
- 11.04.2026
- 25.04.2026

- 09.05.2026

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

110 € Partnergebühr, siehe Beschreibung