

Der Geburtsvorbereitungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit mehr über das Erlebnis Geburt und Eltern sein zu erfahren. Dieses Wissen stärkt das Vertrauen in Ihren Körper und den Geburtsprozess. Die Kurse werden durch Hebammen des Kantonsspitals Olten und einem Dozenten der Fachstelle Männer.ch geleitet. Wir empfehlen Ihnen die Teilnahme ab der 26. Schwangerschaftswoche.

### Kursinhalt

- Schwangerschaftsveränderungen und -beschwerden
- Umgang mit Schmerz / Angst
- Die Geburt
- Das Wochenbett / Stillen
- Eltern / Mann / Frau sein
- Körperübungen / Entspannung
- Massagen

### Kursangebot

<b>Ort</b>	Kantonsspital Olten
<b>Dauer</b>	6 Abende à 2 Stunden, davon 3 Abende mit Partner/Begleitung
<b>Wann</b>	Montag, 19 bis 21 Uhr
<b>Daten</b>	auf Anfrage
<b>Kosten</b>	CHF 380.-

Die Krankenkassen beteiligen sich in der Regel an den Kosten. Bitte erkundigen Sie sich.

### Auskünfte und Anmeldung

Mail [Gebaersaal.KSO@spital.so.ch](mailto:Gebaersaal.KSO@spital.so.ch)  
T 062 311 44 14 (Geburtenabteilung)

Wir freuen uns auf Sie!



SCHWANGERSCHAFT | GEBURT | ELTERN SEIN

# GEBURTSVORBEREITUNG ABENDKURS

