



## Geburtsvorbereitung im Wasser

Als Ergänzung zum bestehenden Geburtsvorbereitungskurs bieten wir neu die Vorbereitung im Wasser an. Die Wirkung des 33°C warmen Wassers nützen wir aus, für

- Entspannungsübungen: Sie erleben die Leichtigkeit und Schwerelosigkeit, welche sich gerade bei Rücken- und Gelenksbeschwerden positiv auswirken. Das Wasser gibt Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, den eigenen Körper sowie das Ungeborene besser wahr zu nehmen.
- Atemübungen: Das Atmen gegen den Widerstand des Wassers stärkt und vergrössert Ihr Atemvolumen. Der Atem ist vertieft, die Sauerstoffzufuhr vergrössert und Ihr Ungeborenes deshalb gut versorgt. Zusätzlich lernen Sie Ihren eigenen Atemrhythmus kennen und erlangen Sicherheit in der Veratmung von Wehen.
- Gymnastikübungen: Feine Übungen fördern die Durchblutung und Elastizität des Körpers und kräftigen Ihre Muskulatur. Gegenteilig zur Gymnastik an Land belastet Sie das Programm im Wasser kaum.
- Theorieteil an Land: Information rund um die Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett.

### Zielpublikum

Der Kurs richtet sich an alle Schwangeren ab der 26.-28. Schwangerschaftswoche, welche sich gerne im und unter Wasser aufhalten. Schwimmkenntnisse sind nicht zwingend. Der Kurs ist keine spezifische Vorbereitung für eine Wassergeburt.

### Kursbeginn

Der Kurs dauert 8 x 1,5 Stunden. Davon verbringen wir die ersten 30 Min. an Land zum Theorieteil.

Am 4. / 5. und letzten Abend sind die Partner herzlich willkommen.

### Kursort

Schwimmbad der Reha-Klinik in Rheinfelden

### Kursleitung

Sabina Schmid, Susanne Merlo, Selina Müller  
Hebammen im Gebärsaal Rheinfelden, Ausbildung in  
Geburtsvorbereitung im Wasser (A. Kalasek und B. Vermeire)

### Teilnehmerzahl

Max. 8 Frauen

### Kosten

300 Sfr. die Kosten werden teilweise von der Krankenkasse übernommen.

### Information und Anmeldung

Tel: 061 835 61 15

E-Mail: [hebammen@gzf.ch](mailto:hebammen@gzf.ch)

Spital Rheinfelden, Riburgerstrasse 12, 4310 Rheinfelden  
Telefon +41 (0)61 835 66 66, Fax +41 (0)61 835 66 18, [www.gzf.ch](http://www.gzf.ch)

