

HIRSLANDEN baby

KURSMODULE ERLEBNIS GEBURT

DAS TEAM DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU BEGLEITET SIE VOR,
WÄHREND UND NACH DER GEBURT MIT EINEM ABGESTIMMTEN
KURS- UND BEHANDLUNGSANGEBOT.



Liebe werdende Eltern, liebe Leserinnen und Leser

Schön, dass Sie sich für unsere Kursmodule rund um die Geburt interessieren. Wir haben ein Programm zusammengestellt, das individuelle Wahlmöglichkeiten bietet. So können Sie einzelne Module wählen und diese ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zusammenstellen.

Die Beschreibungen der einzelnen Kurse finden Sie auf den folgenden Seiten. Ebenso sind die entsprechenden Preise aufgeführt. Sollten Sie sich für drei oder mehr Kurse entscheiden, gewähren wir einen Rabatt von 10% bei Vorauszahlung.

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie individuelle Beratung? Wir sind gerne für Sie da.

Herzliche Grüsse

Ihr Geburtenteam der Hirslanden Klinik Aarau



GEBURTSVORBEREITUNG

Sie erhalten ausführliche Informationen zu Themen rund um die Geburt und lernen einige praktische Übungen.

Kursinhalte

- Wann soll ich in die Klinik?
- Geburtsphasen
- Unterstützung durch den Partner
- Gebärlagen
- Umgang mit dem Geburtsschmerz
- Vertrauen in die Fähigkeit, gebären zu können
- Erstversorgung des Neugeborenen
- Bonding, Aufbau der Eltern-Kind-Beziehung

Beginn

Ab der 21. Schwangerschaftswoche

Dauer

2 Lektionen à 90 Minuten an einem Samstagvormittag/-nachmittag

Daten

Die detaillierten Daten finden Sie auf unserer Homepage www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Einzelpersonen und Paare in einer Gruppe bis max. 14 Personen

Leitung

Hebammen der Hirslanden Klinik Aarau

Ort

Hirslanden Training
AZ Medienhaus
Bahnhofstrasse 41, Aarau

Kleidung

Bequeme Kleidung

Kosten

Einzelperson: CHF 90.-
Paare: CHF 160.-
Inklusive Handout

GEBURT UND WOCHENBETT-EIN CRASHKURS

Sie haben bereits geboren und möchten Ihr Wissen auffrischen. Oder Sie wünschen zusammengefasste Informationen über Geburt und Wochenbett in der Klinik.

Kursinhalte

- Eintritt in die Klinik
- Klinikablauf
- Geburtsphasen, Wehen
- Unterstützung durch den Partner
- Umgang mit dem Geburtsschmerz
- Vertrauen in die eigene Fähigkeit, gebären zu können
- Wochenbett, erstes Kennenlernen des Babys
- Stillen

Beginn

Ab der 21. Schwangerschaftswoche

Dauer

2 Lektionen à 90 Minuten an einem Samstagvormittag/-nachmittag

Daten

Die detaillierten Daten finden Sie auf unserer Homepage www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Einzelpersonen und Paare in einer Gruppe bis max. 20 Personen

Leitung

Hebammen der Hirslanden Klinik Aarau

Ort

Hirslanden Training
AZ Medienhaus
Bahnhofstrasse 41, Aarau

Kleidung

Bequeme Kleidung

Kosten

Einzelperson: CHF 90.-
Paare: CHF 160.-
Inklusive Handout

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS FÜR WERDENDE VÄTER

Als werdender Vater setzen Sie sich aktiv mit Ihrer neuen Rolle auseinander. Sie erhalten Sicherheit im Umgang mit den anstehenden Veränderungen und Sie erfahren, wie Sie die werdende Mutter bei der Geburt unterstützen können.

Kursinhalte

- Theoretische Grundlagen von Schwangerschaft und Geburt
- Sicherheit erlangen im Umgang mit den anstehenden Veränderungen
- Auseinandersetzung mit der Vaterrolle

Beginn

Laufend

Dauer

1 Lektion à 90 Minuten

Daten

Die detaillierten Daten finden Sie auf unserer Homepage www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Werdende Väter in einer Gruppe bis max. 10 Personen

Leitung

Mirko Rauch, passionierter Vater und Intensivpflegefachmann
Simon Reimann, passionierter Vater und Intensivpflegefachmann

Ort

Seminarraum Nova 3
Hirslanden Klinik Aarau

Kleidung

Bequeme Kleidung

Kosten

Einzelperson: CHF 45.-

Empfehlung

Für Männer, die das erste Mal Vater werden

ATMUNG UND ENTSPANNUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Entspannung im Alltag, sich bewusst Zeit nehmen und einfach werdende Mutter sein. Hebammen leiten Sie an, sich Inseln zu schaffen und Techniken zu lernen, welche Sie bei der Geburt anwenden können.

Kursinhalte

- Atmung
- Entspannung
- Wichtigkeit von Atmung und Entspannung bei der Geburt
- Praktische Übungen
- evtl. Übungen zu zweit
- Entspannungstechniken

Beginn

Ab der 21. Schwangerschaftswoche

Dauer

1 Lektion à 90 Minuten

Daten

Die detaillierten Daten finden Sie auf unserer Homepage www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Werdende Mütter und Väter in einer Gruppe bis max. 16 Personen

Leitung

Hebammen der Hirslanden Klinik Aarau

Ort

Hirslanden Training
AZ Medienhaus
Bahnhofstrasse 41, Aarau

Kleidung

Bequeme Kleidung, Socken

Kosten

Einzelperson: CHF 45.-
Paare: CHF 80.-

DAS WOCHENBETT

Sie erfahren, was sich für Sie als werdende Eltern ändern kann in dieser bewegenden Zeit. Und wie Sie sich optimal darauf vorbereiten und damit umgehen können.

Kursinhalte

- Eltern werden – Eltern sein
- Bedürfnisse des Neugeborenen
- Vaterrolle finden
- Was ist wichtig für die erste Zeit mit unserem Baby?
- Sexualität – Paarbeziehung
- Wochenbett – Babyflitterwoche
- Tipps und Tricks der Hebamme

Beginn

Ab der 21. Schwangerschaftswoche

Dauer

1 Lektion à 90 Minuten

Daten

Die detaillierten Daten finden Sie auf unserer Homepage www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Einzelpersonen und Paare in einer Gruppe bis max. 20 Personen

Leitung

Hebammen der Hirslanden Klinik Aarau

Ort

Hirslanden Klinik Aarau
Sitzungszimmer Nova 1 + 2
Schänisweg, Aarau

Kleidung

Bequeme Kleidung

Kosten

Einzelperson: CHF 45.-
Paare: CHF 80.-
Inklusive Handout

Empfehlung

Kombinieren Sie diesen Kurs mit dem Modul «Stillen»

STILLEN

Sie erhalten Tipps und Informationen, damit Sie für sich und Ihr Kind eine entspannte Stillbeziehung aufbauen und sich optimal aufs Stillen vorbereiten können.

Kursinhalte

- Stillbeginn
- Praktische Übungen
- Vorbereiten auf das Stillen
- Anatomie der Brust
- Die Stillphasen und was sich in den ersten 6 Monaten verändert
- Milchezusammensetzung in den verschiedenen Stillphasen
- Muttermilch/Flaschen-nahrung im Vergleich

Beginn

Ab der 21. Schwangerschaftswoche

Dauer

1 Lektion à 120 Minuten

Daten

Die detaillierten Daten finden Sie auf unserer Homepage www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Einzelpersonen und Paare in einer Gruppe bis max. 12 Personen

Leitung

Stillberaterinnen der Hirslanden Klinik Aarau

Ort

Hirslanden Klinik Aarau
Sitzungszimmer Nova 1 + 2
Schänisweg, Aarau

Kleidung

Bequeme Kleidung

Kosten

Einzelperson: CHF 45.-
Paare: CHF 80.-
Inklusive Handout

Empfehlung

Kombinieren Sie diesen Kurs mit dem Modul «Wochenbett»

SÄUGLINGS- UND KINDER- PFLEGEKURS

Dieser Kurs bereitet Sie als Eltern optimal auf die Pflege Ihres Kindes und den Umgang mit ihm vor. Sie erhalten einen Einblick in die Entwicklung bis zum ersten Geburtstag.

Kursinhalte

- Vorbereitung auf das Elternwerden
- Entwicklung im ersten Lebensjahr
- Schlaf- und Wachphasen
- Ernährung im ersten Lebensjahr
- Wickeln und Pflege
- Krankheiten im Säuglingsalter

Dauer

2 Lektionen à 120min,
jeweils abends von 19 bis
21 Uhr

Daten

Die detaillierten Daten finden
Sie auf unserer Homepage
www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Einzelpersonen und Paare
in einer Gruppe bis max.
18 Personen

Leitung

Christine Tomasi,
Kinderpflegerin
Cornelia Stäbler,
Kinderpflegerin

Ort

Seminarraum Nova 1/2/3
Hirslanden Klinik Aarau

Kosten

Einzelpersonen: CHF 100.-
Paare: CHF 180.-
Inklusive Handout

SCHWANGERSCHAFTS- GYMNASTIK

Fit für die Geburt – Schwangerschaftsgymnastik entspannt Ihren Körper und Geist und bereitet Sie optimal auf das Geburtserlebnis vor.

Kursinhalte

- Stärkung des Körpergefühls
- Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Atemübungen und Körpertraining

Beginn

Ab der 21. Schwangerschafts-
woche

Dauer

10 Lektionen à 50 Minuten

Daten

Die detaillierten Daten finden
Sie auf unserer Homepage
www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Werdende Mütter in einer
Gruppe bis max. 10 Personen

Leitung

Physiotherapeutinnen mit
Zusatzausbildung
Gymnastiktherapeutinnen
Fitnessinstruktorinnen

Ort

Hirslanden Training
AZ Medienhaus
Bahnhofstrasse 41, Aarau

Kleidung

Bequeme Hosen, T-Shirt,
Turnschuhe, Handtuch

Kosten

CHF 300.-

**Auf Wunsch ist individueller
Einzelunterricht im
Hirslanden Training möglich.**

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Die Rückbildungsgymnastik trägt dazu bei, Strukturen, die während Schwangerschaft und Geburt belastet worden sind, wieder in Form und Funktion zu bringen.

Kursinhalte

- Straffung des Bindegewebes
- Gezieltes Muskelgruppen-training
- Rückbildung schwangerschaftsbedingter Veränderungen
- Prophylaxe von Senkungszuständen

Beginn

Ab 6 Wochen nach der
Geburt

Dauer

10 Lektionen à 50 Minuten

Daten

Die detaillierten Daten finden
Sie auf unserer Homepage
www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Mütter nach der Geburt
in einer Gruppe bis
max. 10 Personen

Leitung

Physiotherapeutinnen mit
Zusatzausbildung
Gymnastiktherapeutinnen
Fitnessinstruktorinnen

Ort

Hirslanden Training
AZ Medienhaus
Bahnhofstrasse 41, Aarau

Kleidung

Bequeme Hosen, T-Shirt,
Turnschuhe, Handtuch

Kosten

CHF 300.-

**Auf Wunsch ist individueller
Einzelunterricht im
Hirslanden Training möglich.**

GROSSELTERNKURS

Sie werden bald Grossmutter oder Grossvater und fragen sich, wie es wohl wird und was alles auf Sie zukommt? Wir geben Ihnen Tipps und Tricks zum Thema Säuglings- und Kinderpflege, Ernährung, Notfallsituationen und zu vielem mehr. Wir zeigen auf, was sich über die letzten Jahrzehnte verändert hat.

Kursinhalte

- Säuglings- und Kinderpflege
- Ernährung
- Notfallsituationen
- Familien früher und heute
- Rituale

Dauer

2 Lektionen à 120min

Daten

Die detaillierten Daten finden Sie auf unserer Homepage www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Werdende Grossmütter und -väter in einer Gruppe bis max. 18 Personen

Leitung

Christine Tomasi,
Kinderpflegerin
Cornelia Stäbler,
Kinderpflegerin

Ort

Seminarraum NOVA 1/2/3
Hirslanden Klinik Aarau

Kosten

Einzelpersonen: CHF 100.-
Paare: CHF 180.-
Inklusive Handout

BABYMASSAGE

Die Babymassage legt einen Grundstein für körperliche, emotionale und seelische Harmonie. Beim Massieren geben wir unserer Liebe Ausdruck und wir beginnen unser Kind besser zu verstehen.

Kursinhalte

- Technik und Theorie der Massage
- Entspannungstechniken
- Kindliche Entwicklung im Hinblick auf die Massage
- Massage für unruhige Kinder
- Kinder mit Koliken und besonderen Bedürfnissen
- Ausblick, Massage beim älter werdenden Kind

Beginn

Ab der 4. Woche nach der Geburt bis ins Krabbelalter

Dauer

Insgesamt 5 Lektionen à 60min

Daten

Die detaillierten Daten finden Sie auf unserer Homepage www.hirslandenbaby.ch

Teilnehmende

Mütter und Väter mit ihren Kindern in einer Gruppe bis max. 6 Kinder

Leitung

Gesa Reimann, Hebamme und Kursleiterin für Babymassage
Marlene Dörig, Pflegefachfrau und Kursleiterin für Babymassage

Ort

Physiotherapie
Hirslanden Klinik Aarau,
Schänisweg

Mitnehmen

- Weiche Unterlage für Ihr Kind, z.B. Woll- oder Krabbeldecke, grösseres Badetuch
- Bequeme Kleidung/Socken

Kosten

Einzelperson: CHF 185.-
Paar: CHF 270.-
(inkl. Öl, Informationsunterlagen und Massagebuch)

AKUPUNKTUR - VOR, WÄHREND UND NACH DER GEBURT

Akupunktur während der Schwangerschaft

Nach Absprache mit Ihrem Arzt (Voraussetzung) bieten wir begleitende Behandlungen bei Schlafstörungen, Ödemen, Sodbrennen, Erbrechen, Karpaltunnelsyndrom und als psychisch ausgleichende Anwendung im Sinne von Rebalancierung an.

Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

Die Stimulation mit den Akupunkturnadeln steigert den natürlichen Prozess der Muttermündreifeung, die Wehen können dadurch effizienter wirken und oft die Geburtsdauer verkürzen (ab der 37. Schwangerschaftswoche). Eine ungefährliche Möglichkeit der Drehung des Kindes von Beckenendlage in Schädellage ist die Moxibustion. Dabei werden mit Beifusszigarren bestimmte Punkte am Fuss erwärmt (ab der 33. bis 35. Schwangerschaftswoche).

Leitung

Hebammen der Hirslanden Klinik Aarau

Termin

Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin unter 062 836 73 30. Die Hebammensprechstunden finden montags und donnerstags zwischen 8.00 und 17.00 Uhr statt.

Ort

Gebärsaal
Hirslanden Klinik Aarau

Kosten

CHF 60.- pro Einzelsitzung (Moxibustion)
CHF 50.- pro Einzelsitzung (geburtsvorbereitende Akupunktur usw.)

AMBULANTES HEBAMMEN ZENTRUM AN DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU

Zusätzlich zur stationären Betreuung, die wir rund um die Uhr gewährleisten, steht Ihnen unser ambulantes Hebammen Zentrum mit einem umfassenden Leistungsspektrum zur Verfügung.

Für Ihr Wohlbefinden und Ihre Sicherheit

Das Ziel des Hebammen Zentrums ist es, bereits lange vor dem stationären Aufenthalt individuell und umfassend auf Ihre Fragen und Bedürfnisse eingehen zu können. Zögern Sie deshalb nicht, uns zu kontaktieren – wir beraten Sie gerne.

Angebot

- Beratungs- und Informationsgespräche für Schwangere
- Schwangerschaftskontrolle auf Verordnung des Arztes
- Akupunktursprechstunde (siehe unter Akupunktur)
- Hebammengespräch vor der Geburt
- Gebärsaalführungen
- Nachbesprechung der Geburt

Termin

Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin unter 062 836 73 30. Die Hebammensprechstunden finden montags und donnerstags zwischen 8.00 und 17.00 Uhr statt.

Kosten

Das Angebot steht allen werdenden und frischgebackenen Eltern zur Verfügung, unabhängig vom Versicherungsstatus. Unsere Leistungen werden je nach Aufwand verrechnet. Die Kosten werden von den Krankenkassen teilweise übernommen. Ihre Krankenkasse gibt Ihnen dazu gerne Auskunft.

AMBULANTE STILLBERATUNG AN DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU

Nach Ihrem stationären Aufenthalt gewährleisten wir eine weiterführende Betreuung in Bezug auf das Stillen.

Gerne dürfen Sie uns für Fragen telefonisch kontaktieren.

Unser Angebot umfasst

- Vorbereitung auf das Stillen
- Vorbereitung bei Flach- oder Hohlwarzen
- Stillen bei wunden Warzen
- Knappe oder übermässige Milchbildung
- Schwierigkeiten beim Ansetzen des Kindes
- Milchstau oder Brustentzündung
- Mangelnde Gewichtszunahme des Kindes
- Stillen von Zwillingen oder Frühgeborenen
- Abpumpen von Muttermilch
- Stillen und Arbeiten
- Abstillen
- Vermietung von elektrischen Milchpumpen
- Verkauf von Stillhilfsmitteln

Termin

Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin unter 062 836 73 76

Kosten

Das Angebot steht allen werdenden und frischgebackenen Eltern zur Verfügung, unabhängig vom Versicherungsstatus. Unsere Leistungen werden je nach Aufwand verrechnet. Die Kosten werden von den Krankenkassen teilweise übernommen. Ihre Krankenkasse gibt Ihnen dazu gerne Auskunft.

AMBULANTE WOCHENBETT- BETREUUNG ZU HAUSE

Die ersten Wochen nach der Geburt werden eine wunderschöne, aber auch intensive Zeit für Sie. Damit Sie diese unbeschwert mit Ihrem Baby geniessen können, bieten einige Mitarbeiterinnen der Hirslanden Klinik Aarau eine kompetente und individuelle Begleitung zu Hause an.

Wir empfehlen Ihnen sich schon vor der Geburt eine ambulante Betreuung für zu Hause zu organisieren.

Sehr gerne stellen wir Ihnen den Flyer zu.

Sie möchten die Geburtsabteilung besichtigen? Nach telefonischer Voranmeldung unter 062 836 73 30, eine Stunde vor dem gewünschten Besichtigungstermin, freuen wir uns auf Ihren Besuch.

Wir freuen uns, Sie vor, während und nach der Geburt begleiten zu dürfen! Alle Kurse sind auch auf unserer Website aufgeführt.

www.hirslandenbaby.ch

SCHWANGERSCHAFT, WOCHENBETT UND DIE ZEIT NACH DER GEBURT: UNSER UMFASSENDES ANGEBOT AUF EINEN BLICK

Die Geburt eines Kindes ist eine tiefgreifende emotionale Erfahrung. Die Veränderungen während der Schwangerschaft, die Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt, die Geburt selbst und die Zeit danach werfen viele Fragen auf. Das Geburtsteam der Hirslanden Klinik Aarau unterstützt Sie während dieser Zeit gerne mit einem vielfältigen Dienstleistungsangebot.



KURSMODULE ERLEBNIS GEBURT

SCHWANGERSCHAFT

Geburtsvorbereitung

Geburt und Wochenbett -
ein Crashkurs

Geburtsvorbereitungskurs
für werdende Väter

Atmung und Entspannung
in der Schwangerschaft

Das Wochenbett

Stillen

Säuglings- und
Kinderpflegekurs

Schwangerschafts-
gymnastik

Grosselternkurs

WOCHENBETT IN DER KLINIK

Kurs Wohlbefinden nach
der Geburt

Babyhandling

NACH DER GEBURT

Rückbildungsgymnastik

Babymassage

Grosselternkurs

BERATUNG/DIENSTLEISTUNGEN

SCHWANGERSCHAFT	WOCHENBETT	NACH DER GEBURT
Ambulantes Hebammen Zentrum		Ambulantes Hebammen Zentrum
Akupunktur – vor, während und nach der Geburt		
Ernährungsberatung		
Physiotherapie		
Osteopathie		
	Stillberatung	
		Ambulante Wochenbettbetreuung zu Hause durch Mitarbeitende der Hirslanden Klinik Aarau

Weitere Angebote der Hirslanden Klinik Aarau

- Vortrag Erlebnis Geburt
- Umfassendes Angebot im Hebammenzentrum der Klinik
- Ambulante Stillberatung an der Klinik

Hinweise zur An- und Abmeldung

Bei zu wenigen Anmeldungen behalten wir uns vor, den Kurs drei Tage vor Beginn abzusagen. Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei einem Rücktritt ab 14 Tagen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.



IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 17 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 16 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, BIEL, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999



KURSANMELDUNGEN

WWW.HIRSLANDENBABY.CH

STILLBERATUNG AN DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU

T +41 62 836 73 76

[STILLBERATUNG.AARAU@
HIRSLANDEN.CH](mailto:STILLBERATUNG.AARAU@HIRSLANDEN.CH)

WWW.HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDENBABY.CH

AMBULANTES HEBAMMENZENTRUM

HIRSLANDEN KLINIK AARAU

T +41 62 836 73 30

[GEBURTENSTATION.AARAU@
HIRSLANDEN.CH](mailto:GEBURTENSTATION.AARAU@HIRSLANDEN.CH)

EINZELUNTERRICHT HIRSLANDEN TRAINING

AZ MEDIENHAUS

CH-5001 AARAU

T +41 62 836 75 00

TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH