

STATIONÄRE PHYSIOTHERAPIE

INFORMATION UND WOHLBEFINDEN NACH DER GEBURT WISSENSWERTES ZUM WOCHENBETT SOWIE KÖRPERWAHRNEHMUNG UND –SCHULUNG

Zeit	Montag, Mittwoch und Freitag um 11.15 Uhr
Ort	Physiotherapie, 1. UG / Haus A
Kosten	Privat- und Halbprivatversicherten offerieren wir den Kurs CHF 50.- für Allgemeinversicherte inkl. Basis Plus

Während rund 45 Minuten vermitteln wir Ihnen Übungen zum Entspannen und Stabilisieren sowie zur Förderung der Beweglichkeit, welche zu Hause weitergeführt werden können. Zudem beantworten wir Ihre Fragen rund um das Wochenbett und zeigen Ihnen, wie Sie dazu beitragen können, Ihren Beckenboden zu schützen und zu aktivieren.

Die Teilnahme ist sofort nach der Geburt möglich; auch nach einer Kaiserschnittgeburt, da die Übungen nicht belastend sind und wir bei Bedarf individuell auf jede Teilnehmerin eingehen.

Anmeldung	Bitte teilen Sie Ihre Teilnahme am gewünschten Tag bis 9 Uhr dem Stationspersonal mit
Besonderes	Ziehen Sie bequeme Kleidung an

BABY-HANDLING TIPPS IM UMGANG MIT DEM KIND

Zeit	Montag und Donnerstag, 14.15 Uhr
Ort	Physiotherapie, 1. UG / Haus A
Kosten	Privat- und Halbprivatversicherten offerieren wir den Kurs CHF 50.- für Allgemeinversicherte inkl. Basis Plus

Unter fachkundiger Leitung von PhysiotherapeutInnen erhalten Sie Tipps für den sicheren Umgang mit Ihrem Neugeborenen. Wir vermitteln Ihnen wie Sie im Alltag die natürliche Entwicklung ihres Kindes unterstützen können. Sie erhalten die Möglichkeit mit Ihrem Kind das Drehen, Tragen und Aufnehmen praktisch zu üben. Weiter werden Fragen beantwortet und Ratschläge für den Alltag erteilt.

Anmeldung	Bitte teilen Sie Ihre Teilnahme am gewünschten Tag bis 12 Uhr dem Stationspersonal mit
Besonderes	Bitte bringen Sie Ihr Kind im «Bettli» in die Physiotherapie Ihr Partner ist ebenfalls herzlich willkommen

PHYSIOTHERAPIE NACH DER GEBURT

Selbstverständlich stehen wir bei körperlichen Problemen auch nach der Geburt auf ärztliche Verordnung gerne zur Verfügung.