

HIRSLANDEN

KLINIK IM PARK



HIRSLANDEN baby

KURSE UND BEHANDLUNGEN FÜR SIE UND IHR BABY

SICHER UND GEBORGEN VON ANFANG AN.



HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

VOR DER GEBURT

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Stillen, Atemübungen, Entspannungsübungen, Tipps und Tricks für Ihre Schwangerschaft und Geburt in kleinen Gruppen.

Teilnehmende	Gruppen bis max. 6 Teilnehmerinnen
Beginn	Ab der 26. Schwangerschaftswoche
Leitung	Hebammen der Klinik Im Park
Dauer	6 Abende, davon zweimal mit dem Partner (4. und 5. Abend) Dienstag von 19.30 bis 21.15 Uhr Donnerstag von 18.30 bis 20.15 Uhr
Ort	Der Kursort wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Kosten	CHF 360
Daten/Anmeldung	www.hirslanden.ch/impark/kurse

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS AM WOCHENENDE/ WEEKEND ANTENATAL CLASSES CORSO DI PREPARAZIONE AL PARTO NEL FINE SETTIMANA

Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Stillen, Atemübungen, Entspannungsübungen, Tipps und Tricks für Ihre Schwangerschaft und Geburt in kleinen Gruppen. Der Kurs wird an separaten Daten auch in **italienischer** und **englischer** Sprache angeboten.

Teilnehmende	Schwangere mit Partner, Gruppen bis max. 6 Paare
Beginn	Ab der 30. Schwangerschaftswoche
Leitung	Hebammen der Klinik Im Park
Dauer	Samstag und Sonntag, jeweils von 14 bis 18 Uhr oder 9 bis 13 Uhr
Ort	Der Kursort wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Kosten	CHF 360 pro Paar, inkl. einer kleinen Zwischenverpflegung
Daten/Anmeldung	www.hirslanden.ch/impark/kurse



INDIVIDUELLER GEBURTSPREPARATIONSKURS

Möchten Sie sich in individuellen Einzelstunden auf die Geburt vorbereiten?
Gerne bieten wir Ihnen bei speziellen Bedürfnissen oder spezifischen Wünschen Einzelsitzungen an.

Teilnehmende	Ein Paar/Einzelperson
Leitung	Hebamme der Klinik Im Park
Dauer	2 Stunden
Ort	Der Kursort wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Kosten	CHF 240
Daten/Anmeldung	Nach Absprache mit der Kursleitung

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

Abwechslungsreiche Gymnastik, Kräftigungs-, Dehn- und Rückenübungen, Qigong und Entspannungsübungen für alle Schwangeren – inspiriert durch Yoga und Pilates.

Teilnehmende	Der Kurs wird ab 5 Teilnehmerinnen durchgeführt
Leitung	Hebammen der Klinik Im Park
Dauer	6 Lektionen à 60 Minuten
Ort	Der Kursort wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Kosten	CHF 200
Daten/Anmeldung	www.hirslanden.ch/impark/kurse

NACH DER GEBURT

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK UND BECKENBODENTRAINING

Aufbauendes Training für den Beckenboden, Haltung und Rumpfmuskulatur mit Elementen aus dem klassischen Beckenbodentraining, Yoga und Pilates. Zudem wird die Rectusdiastase kontrolliert.

Teilnehmende	Max. 8 Teilnehmerinnen
Beginn	Frühestens 8 Wochen nach der Geburt
Leitung	Hebammen der Klinik Im Park
Dauer	12 Lektionen à 60 Minuten
Ort	Der Kursort wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Kosten	CHF 360
Daten/Anmeldung	www.hirslanden.ch/impark/kurse





EINZELTHERAPIE RECTUSDIASTASE

Tupler-Technik und Heller-Methode

Als Rectusdiastase wird das Auseinanderstehen der geraden Bauchmuskeln beschrieben. Sie kann durch die Schwangerschaft entstehen, sollte nach der Wochenbettszeit aber weniger als zwei Querfinger betragen. Ist dieser Spalt grösser, fehlt der Rumpfmuskulatur die nötige Stabilität, es kommt zu Folgeproblemen wie Kreuzschmerzen, Beckenboden- oder Haltungsproblemen. Für den Erfolg der Therapie ist das regelmässige Durchführen der Übungen zu Hause zwingend notwendig. Die Einzeltherapie sollte vor Beginn eines Rückbildungskurses erfolgen. Auch Diastasen, die seit langer Zeit bestehen, können geschlossen werden. Die Einzeltherapie eignet sich ebenfalls zur Vorbereitung auf eine Rectusdiastase-Operation.

Teilnehmende	Frauen nach der Geburt mit Rectusdiastase
Beginn	Nach dem Aufenthalt im Wochenbett
Leitung	Hebammen der Klinik Im Park mit spezieller Ausbildung in Rectusdiastase
Dauer	Die Dauer der Einzeltherapie richtet sich nach der Diagnose.
Ort	Der Kursort wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Kosten	CHF 120 pro Lektion
Daten	Nach Absprache mit der Kursleitung

Die Rectusdiastase-Therapie, die durch die Hebammen durchgeführt wird, wird in vielen Fällen nicht von der Krankenkasse zurückerstattet.

KURSE FÜR GROSSELTERN UND WERDENDE ELTERN

SÄUGLINGSPFLEGEKURS: DER ALLTAG MIT NEUGEBORENEN UND KLEINKINDERN

Wir helfen Ihnen, den Alltag zu meistern: In diesem Kurs lernen Sie, die Bedürfnisse Ihres Kindes besser zu erkennen und adäquat zu reagieren. Themen des Kurses sind der Umgang mit dem weinenden Kind, die Schlaf- und Wachphasen des Kindes, Ernährung, Krankheiten, Babypflege und Entwicklung. Zudem vermittelt dieser Kurs Tipps zur Erstausrüstung und Babyapotheke.

Teilnehmende	Einzelpersonen und Paare in einer Gruppe bis max. 16 Personen (vor oder auch nach der Geburt)
Leitung	Hebammen der Klinik Im Park
Dauer	Samstagmorgen, 8.30-13 Uhr
Ort	Der Kursort wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Kosten	Paare CHF 150, Einzelpersonen CHF 90, inkl. kleiner Verpflegung
Daten/Anmeldung	www.hirslanden.ch/impark/kurse

GROSSELTERNKURS

Sie werden bald Grosseltern und fragen sich, wie es wohl wird und was alles auf Sie zukommt? Wir geben Ihnen Tipps und Tricks zum Thema Säuglingspflege und Ernährung, Notfallsituationen, Umgang mit dem weinenden Kind und vieles mehr – denn Etliches hat sich über die letzten Jahrzehnte verändert. In diesem Workshop ist auch der Austausch mit den anderen Kursteilnehmenden wertvoll.

Teilnehmende	Einzelpersonen und Paare in einer Gruppe bis max. 16 Personen
Leitung	Hebammen der Klinik Im Park
Dauer	Samstagmorgen, 8.30-12.30 Uhr
Ort	Der Kursort wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.
Kosten	Paare CHF 150, Einzelpersonen CHF 90, inkl. kleiner Verpflegung
Daten/Anmeldung	www.hirslanden.ch/impark/kurse



BEHANDLUNGEN UND WOHLBEFINDEN

AKUPUNKTUR VOR, WÄHREND UND NACH DER GEBURT

Die Methode der Geburtserleichterung durch Akupunktur ist in China seit langer Zeit bekannt und bietet eine Ergänzung zur herkömmlichen Geburtsvorbereitung. Ergebnisse von Untersuchungen belegen die Wirkung der Akupunkturbehandlung auf die Dauer der Geburt. Die Behandlung bewirkt einen Muttermund-Reifungsprozess und dadurch eine Verkürzung der Eröffnungsphase.

Bei Beschwerden wie Übelkeit, Sodbrennen, Ödemen, Rückenschmerzen oder Karpaltunnelsyndrom kann die Akupunktur deutliche Linderung verschaffen.

Nach der Geburt hilft die Akupunktur bei Stillproblemen wie Milchstau, wunden Brustwarzen und mangelnder Milchbildung.

Teilnehmende	Frauen mit einer komplikationslosen Schwangerschaft und einer positiven Einstellung gegenüber einer Akupunkturbehandlung. Geburtsvorbereitende Akupunktur ist nicht geeignet für Frauen mit geplantem Kaiserschnitt.
Beginn	Ab Beginn der Schwangerschaft bis ins späte Wochenbett
Leitung	Die Akupunkturbehandlungen werden von Hebammen mit Ausbildung in der Hebammen-Akupunktur (nach Zhong) durchgeführt.
Dauer	Einmalig oder mehrmals wöchentlich à 20 Minuten
Ort	Klinik Im Park, Geburtenabteilung
Kosten	CHF 50 pro Sitzung
Daten/Anmeldung	Nach Vereinbarung
Wichtig	Der zuständige Gynäkologe muss mit der Behandlung einverstanden sein. Die Akupunktur, die durch die Hebammen durchgeführt wird, wird nicht von der Krankenkasse zurückerstattet.



AYURVEDA-MASSAGE VOR UND NACH DER GEBURT

Ayurveda bedeutet «das Wissen des Lebens und der richtigen Lebensweise». Die indische Gesundheitslehre hat folgende Ziele: die Prävention, die Erhaltung der Gesundheit und die Regeneration des Organismus.

Die Ayurveda-Massage für Schwangere dient dem allgemeinen Wohlbefinden und schafft innere Harmonie. Sie unterstützt den Kontakt zwischen Mutter und Kind und fördert die emotionale Bindung. Zudem wirkt sie entspannend und ausgleichend.

Die Ayurveda-Massage für die Zeit nach der Geburt wirkt zudem reinigend und entschlackend. Sie löst Verspannungen und wirkt stärkend bei Erschöpfungszuständen nach der Geburt.

Eine wundervolle Möglichkeit, sich verwöhnen zu lassen und zu geniessen. Die Massage unterstützt die Elastizität der Haut, fördert die Körperhaltung und unterstützt Beine, Rücken und Becken.

Die Bewegungen sind sanft, weich und langsam. Sie werden mit warmem und wohlriechendem Öl ausgeführt. Wir verwenden qualitativ hochstehende, ayurvedische Öle.

Beginn	Ab der 16. Schwangerschaftswoche
Leitung	Hebamme der Klinik Im Park mit Weiterbildung in Ayurveda-Massage
Dauer	1,5 Stunden (Massage, kurze Ruhezeit, Dusche, ayurvedischer Kräutertee)
Ort	Klinik Im Park, Geburtenabteilung
Kosten	CHF 170
Daten/Anmeldung	www.hirslanden.ch/impark/kurse



FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE VOR UND NACH DER GEBURT

Die Fussreflexzonen-Massage beruht auf der Erkenntnis, dass bestimmte Zonen am Fuss mit entsprechenden Körperorganen in Verbindung stehen. Die Massage regt die Durchblutung der Füsse an und aktiviert die Reflexzonen. Sie wirkt dadurch regenerierend und heilend. Blockaden können durch Druck auf die entsprechenden Reflexzonen gelöst werden. Reflektorisch führt die Reflexzonen-Massage zu einer Verbesserung der Organ- und Gewebefunktion und fördert somit die Entspannung und Schmerzlinderung. Zur Linderung von Beschwerden empfiehlt sich eine Fussreflexzonen-Massage in regelmässigen, kürzeren Abständen. Der Behandlungsablauf wird dem persönlichen Bedürfnis der Frau angepasst.

Fussreflexzonen-Massage vor der Geburt

- Beginn ab der 16. Schwangerschaftswoche
- Zur Vorbereitung auf die Geburt
- Fördert die Entspannung
- Hilft, Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern

Fussreflexzonen-Massage nach der Geburt

- Fördert den Milchfluss
- Zur Unterstützung der Rückbildung
- Hilft, Verspannungen zu lösen
- Fördert die Entspannung

Beginn	Ab der 16. Schwangerschaftswoche
Leitung	Hebamme der Klinik Im Park mit Weiterbildung in Fussreflexzonen-Massage
Dauer	60 Minuten (Fussbad, Massage, kurze Ruhezeit)
Ort	Klinik Im Park, Geburtenabteilung
Kosten	CHF 80
Anmeldung	www.hirslanden.ch/impark/kurse





BABYMASSAGE IN DER NEWAR-TRADITION NEPALS

Die Babymassage fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden Ihres Babys, unterstützt die Gesundheit der Haut, der Muskulatur und die Eltern-Kind-Beziehung. Die Kurse werden in Kleingruppen von 2 Paaren mit ihren Babys durchgeführt. Die Teilnehmenden können dadurch unter Anleitung alle Massageschritte selbstständig erlernen.

Beginn	Nach Ihrem Klinikaufenthalt
Leitung	Eine in Babymassage (Newar-Tradition) ausgebildete Pflegefachfrau der Klinik Im Park
Dauer	2 Lektionen à 90 bis 120 Minuten
Ort	Klinik Im Park, Geburtenabteilung
Kosten	CHF 290
Daten/Anmeldung	www.hirslanden.ch/impark/kurse
Mitnehmen	Bequeme Hosen, T-Shirt, Socken, evtl. Reservekleidung für Kind und Eltern, Windeln fürs Baby
Wichtig	Bitte melden Sie sich frühzeitig online oder bei der Wochenbettabteilung an, da es nur wenige Kursplätze gibt. Kursbuch und Poster erhalten Sie von der Kursleiterin. Bitte tragen Sie während des Kurses keinen Schmuck.

Wichtige Informationen zu Behandlungen und Kursen

Behandlungen

Bitte rufen Sie uns mindestens 24 Stunden vorher an, wenn Sie einen Termin nicht einhalten können. Für versäumte Termine werden Ihnen 80 CHF verrechnet.

Kurse

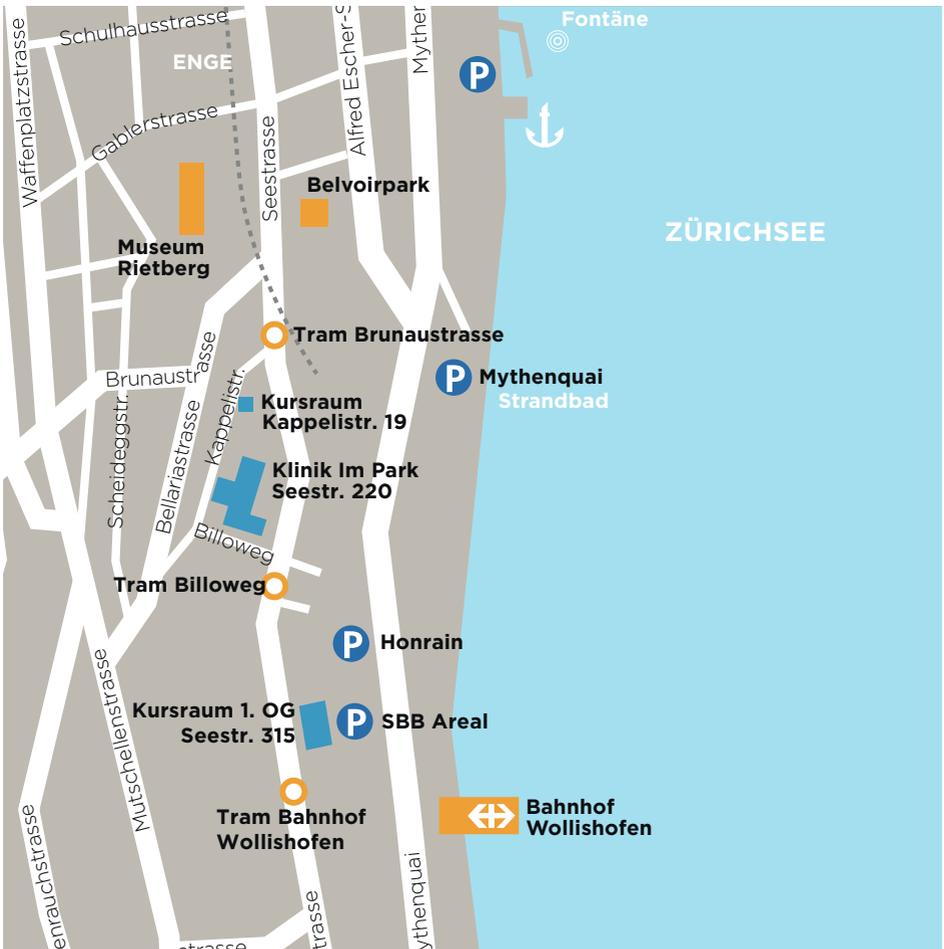
Bitte beachten Sie, dass eine Abmeldung/Terminverschiebung nur schriftlich akzeptiert und innerhalb der letzten sieben Tage vor Kursbeginn mit 50%, ab Kursbeginn mit 100% des Kursgeldes verrechnet wird.

Wir Hebammen und Pflegefachfrauen freuen uns, Sie vor, während und nach der Geburt begleiten zu dürfen. Die aktuellen Daten der Kurse sind auf unserer Website aufgeführt. Sie können sich dort online anmelden:

www.hirslanden.ch/impark/kurse

SO FINDEN SIE UNS

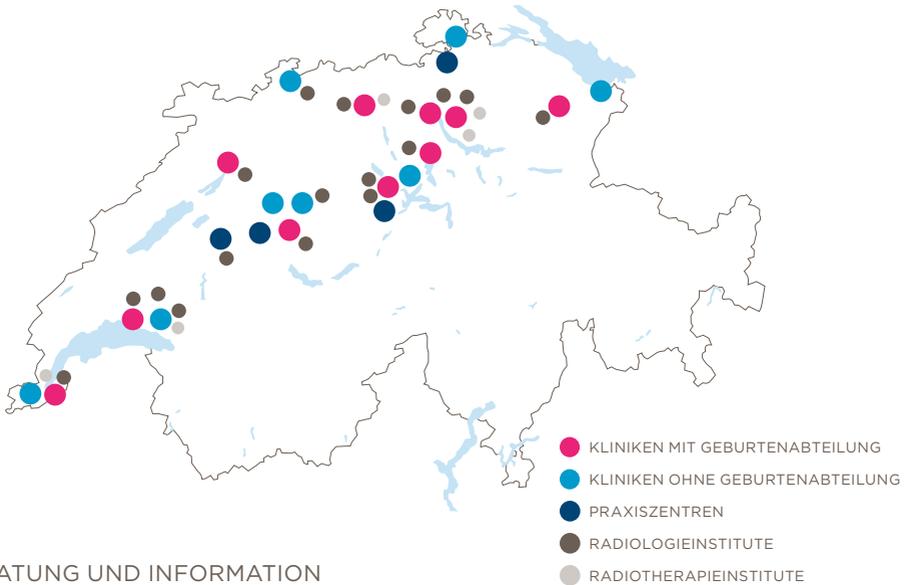
Die Kurse der Abteilung Frau-Mutter-Kind finden in unseren Kursräumen an der Kappelstrasse 19 und an der Seestrasse 315 statt. Der Kursort wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt. Die Behandlungen erfolgen auf der Geburtsabteilung der Klinik Im Park an der Seestrasse 220.



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 18 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 17 RADIOLOGIE- UND 5 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



BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

KLINIK IM PARK
FRAU-MUTTER-KIND
SEESTRASSE 220
8027 ZÜRICH

HEBAMME
T +41 44 209 22 42
ABTEILUNG FRAU-MUTTER-KIND
T +41 44 209 21 30

GEBURT.IMPARK@HIRSLANDEN.CH
WWW.KLINIKIMPARK.CH

