

Kursangebot leicht gesagt



Sie bekommen ein Kind?

Dann können Sie sich vorbereiten:

- auf die Geburt
- auf das Leben mit dem Kind

Dafür gibt es einen Kurs bei uns.

Da können Sie mitmachen. Mit oder ohne Partner.

Der Kurs ist in Leichter Sprache.



Bitte melden Sie sich hier an:
Frau Sonnleitner-Doll
Telefon: 069 90 744 744

CeBeeF



Club Behinderter und ihrer Freunde in Frankfurt und Umgebung e.V.

Veranstaltungsort

pro familia

Ortsverband Frankfurt am Main e.V.
Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt am Main



Kontakt / Anmeldung

Tel.: 069 90 744 744
Fax: 069 90 744 730
frankfurt-main@profamilia.de
www.profamilia.de/frankfurt-main
www.cebeef.com

Anfahrt



Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare mit Behinderung

Kursangebot



pro familia
Frankfurt am Main

Stand: Februar 2016

**FRAU
SEIN
MIT
BEHINDERUNG**



Kursleitung:

Hannelore Sonnleitner-Doll
Ärztin bei pro familia,
Ortsverband Frankfurt am Main



Susanne Bell
Bodybliss-Bewegungstrainerin,
Mutter, Rollifahrerin

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare mit Behinderung

Ein neues Leben entsteht! Ein Menschenkind ist ein faszinierendes, bewegendes Wunder. Gerade für Frauen oder Paare mit Behinderung ergeben sich in einer Schwangerschaft viele Fragen.

Wie mit wachsendem Bauch beweglich bleiben? Was tun bei möglichen Schwangerschaftsbeschwerden? Welche Geburtsmöglichkeiten kommen für mich infrage? Welche Geburtsklinik ist die richtige? Wie kann mir eine Hebamme helfen? Diese und viele weitere Aspekte zur Geburt und zu den bevorstehenden Veränderungen können zu Themen werden, die in einem geschützten Raum besprochen werden.

In einer Gruppe von maximal vier Frauen oder Paaren gewinnen Sie Selbstvertrauen und Sicherheit sowie ein gutes Gefühl für Ihren Körper in dieser besonderen Zeit.

So bereiten Sie sich vor:

- Körperwahrnehmung und Sensibilisierung
- Bewegungsübungen und Massagen
- Entspannungs- und Atemübungen
- Geburtsverlauf mit den unterschiedlichen Phasen
- Kennenlernen verschiedener Geburtsmöglichkeiten und -positionen
- Klinikwahl, Hebamme
- Ernährung, Stillen, Körperpflege, Wochenbett
- Veränderungen nach der Geburt
- Eltern werden, Veränderungen in der Paarbeziehung: Möglichkeit für werdende Väter, sich mit einem männlichen Berater auszutauschen

Und einige Wochen nach der Geburt:

- Nachtreffen mit Baby

Der Kurs

Der Kurs umfasst **acht Geburtsvorbereitungsabende** und ein Nachtreffen mit Babys.

Vor Kursbeginn findet ein Vorgespräch statt.

Das Kursangebot richtet sich an Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen, zum Beispiel Körperbehinderung, Sinnesbehinderung, Menschen mit Lernschwierigkeiten, Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

Der Kurs wird auch für einzelne Frauen oder Paare angeboten.

Eltern, die ein weiteres Kind erwarten, sind ebenfalls willkommen.

Kurstermine

Dienstags, 17.00 – 19.00 Uhr

Kosten

30,- Euro (Einzelteilnehmerin)

50,- Euro (Paar)

Die Kurskosten werden durch viele Krankenkassen erstattet.

Für weitere Informationen

bitte Frau Sonnleitner-Doll
dienstags von 12 bis 14 Uhr unter der
Telefonnummer **069 90 744 744** anrufen.