

Geburtsvorbereitung und Rückbildung



Das Amt für Kinder, Jugend und Familie
der Stadt Kempen informiert und berät
zu Kursangeboten rund um die Geburt

Geburtsvorbereitung

Ob Atemtechniken oder Entspannungsübungen für die Geburt, Informationen zum Geburtsverlauf und zu Geburtshaltungen, zum Klinikoffen oder zur Erstausrüstung, zum Stillen, zur Säuglingspflege und zum Wochenbett: Wer gut vorbereitet ist, kann gelassener gebären und entspannter in die erste Zeit mit dem Baby starten.

Idealerweise ab der 25. SSW begleitet Sie die (Familien-)Hebamme während dieser Phase und hat Antworten auf Ihre Fragen. Dabei werden Sie in der Gruppe feststellen, dass Sie mit Ihren Sorgen nicht alleine sind. Und vielleicht knüpfen Sie ja auch schon die ersten Kontakte zu zukünftigen Wegbegleiter*innen.

Haus für Familien ‚Campus‘, Spülwall 11, 47906 Kempen
montags, 18.00 - 19.30 Uhr – 7 x 1,5 Stunden – ab dem 5. Termin sind Partner*innen herzlich willkommen. Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt verändert sich der Körper. Eine spezielle Gymnastik unterstützt die Gebärmutterrückbildung und stärkt den Beckenboden. Je nachdem wie die Entbindung verlaufen ist, können Sie ab der 7. Woche danach mit dem Kurs beginnen. Babys können zum Kurs mitgebracht werden.

Haus für Familien ‚Campus‘, Spülwall 11, 47906 Kempen
montags, 16.45 - 18.00 Uhr – 8 x 1,25 Stunde
montags, 18.15 - 19.30 Uhr – 8 x 1,25 Stunde

Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Anmeldungen

Anmeldungen zu den Kursen nimmt das Familienbüro entgegen:
Tel. 02152 – 917 3037

Aktuelle Termine erfahren Sie dort oder über die Homepage:
www.kempen.de/de/inhalt/fruehe-hilfen-familienbuero