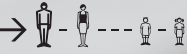


Spitalregion Fürstenland Toggenburg



→ Spital Wil

# Klinik für Gynäkologie & Geburtshilfe

## Kurse und Beratungen



## ZUM INHALT

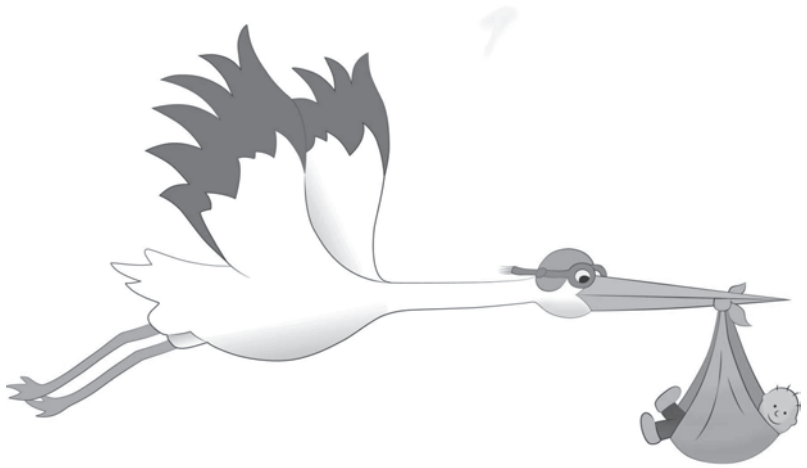
Willkommen bei uns	3
Gut zu wissen	3
Mehr hier	5
Anmeldeformulare	23–25

### Vor der Geburt

Informationsabend für werdende Eltern	7
Geburtsvorbereitung	8
Geburtsvorbereitung für Paare	9
Refresh-Kurs zur Geburtsvorbereitung	10
Wassergymnastik für Schwangere	11
Akupunktur während der Schwangerschaft und als Geburtsvorbereitung sowie im Wochenbett	12
Geschwisterkurs	13
Kurs für werdende Eltern (Säuglingspflege)	14

### Nach der Geburt

Ambulante Stillberatung	15
Babymassage	16
Babyschwimmen	17
Tragetuchkurs	18
Rückbildung im Spätwochenbett	19
Kindermassage	20
Kleinkindschwimmen mit Mami und Papi	21
Babyzeichensprache	22



### **WILLKOMMEN BEI UNS**

In der Klinik für Gynäkologie & Geburtshilfe der Spitalregion Fürstenland Toggenburg kommen jedes Jahr rund 700 Kinder zur Welt – und mit den neuen Erdenbürgern nicht selten auch deren Eltern. Denn die Geburt eines Kindes ist oft nicht nur eine der prägendsten und schönsten Erfahrungen, sondern für alle, Mütter, Väter und allfällige Geschwister, auch immer wieder eine grosse Herausforderung.

Ziel unserer Kurse und Beratungen ist es daher, den werdenden Eltern in einem ungezwungenen Rahmen Sicherheit, Vertrauen und all das notwendige Wissen für die Zeit vor, während und nach der Geburt des Kindes zu vermitteln – dies mit wertvollen Hilfestellungen und vielen praktischen Tipps und Hinweisen. Darüber hinaus ermöglichen unsere Kurse und Beratungen auch den Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen und Paaren; gerade für Menschen, die zum ersten Mal Eltern werden, ist dies oft eine grosse Bereicherung.

### **GUT ZU WISSEN**

Unsere Kurse und Beratungen werden regelmässig durchgeführt und von einem engagierten Team geleitet, das aus speziell ausgebildeten, erfahrenen Ärzten, Hebammen, Stillberaterinnen und Pflegefachpersonen besteht. Unser Kurs- und Beratungsangebot wird zudem laufend erweitert.

## Alles für Eltern und Kind

- \_ Basiskurse: Dazu gehören insbesondere unsere verschiedenen Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungskurse im Spätwochenbett und der Säuglingspflegekurs.
- \_ Informationsabende: Hier erfahren werdende Eltern alles Wissens- und Staunenswerte rund um Schwangerschaft und Geburt und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen, sich beraten zu lassen und vor Ort die Räumlichkeiten der Gebärabteilung zu besichtigen.
- \_ Massage und Schwimmen: Für alle, die Lust und Freude haben, ihr Kind mit speziellen Massagetechniken zu verwöhnen und das Element Wasser auf spielerische Art zu entdecken.
- \_ Geschwisterkurs: Hier werden Kinder zwischen 3 und 10 Jahren optimal auf die Geburt einer kleinen Schwester oder eines kleinen Bruders vorbereitet.
- \_ Ambulante Stillberatung: Sie bietet den Frauen und Müttern Gelegenheit, sich bei allen Fragen oder Problemen rund um das Stillen beraten und unterstützen zu lassen.
- \_ Tragetuchkurs: Hier werden die Vorteile des Tragens von Kindern aufgezeigt und verschiedene Bindetechniken vermittelt.

### Anmeldung und Bestätigung

Die Anmeldung kann über [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) erfolgen oder direkt über das Kurssekretariat 071 914 62 22. Sie können aber auch die Anmeldeformulare am Ende der Broschüre benutzen.

Sobald Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist, stellen wir Ihnen eine schriftliche Kursbestätigung zu. Die Anmeldungen sind verbindlich, die Rechnungsstellung erfolgt jeweils nach Kursbeginn und dient gleichzeitig als Bestätigung für eine allfällige Rückvergütung durch die Krankenversicherung. Kursgelder unter CHF 50.– werden bar eingezogen, bitte den Betrag passend mitbringen. Besten Dank.

### Annulation und Rückerstattung

Einbezahlte Kursgelder werden nur rückerstattet, wenn die Annulation aus medizinischen Gründen erfolgt. Kann ein Kurs mangels ausreichender Anmeldungen nicht durchgeführt werden, wird das Kursgeld zurückerstattet oder mit Ihrem Einverständnis auf einen Folgekurs übertragen.

### Krankenversicherung

Die Krankenversicherungen übernehmen in der Regel CHF 100.– der Kosten für Geburtsvorbereitungskurse. Bezüglich Kostenbeteiligung an andere Kurse wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenversicherung. Die Unfallversicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

### **MEHR HIER**

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen sowie die Daten finden Sie auf den nachstehenden Seiten sowie auf [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch).

Bei Fragen oder für weitere Auskünfte ist unser Kurssekretariat gerne für Sie da, Telefon 071 914 62 22 oder unter [kurswesengg@srft.ch](mailto:kurswesengg@srft.ch).

Sie erreichen das Kurssekretariat telefonisch zu folgenden Zeiten: Montag bis Freitag zwischen 08.30 – 11.30 Uhr.



## **INFORMATIONSNABEND FÜR WERDENDE ELTERN**

Möchten Sie bei der Geburt Ihres Kindes mitentscheiden? Haben Sie unkonventionelle Vorstellungen? Wünschen Sie Informationen über alternative Gebärmethoden? Schwebt Ihnen eine Wasser- oder Hockergeburt vor? Suchen Sie die Sicherheit einer ambulanten Spitalgeburt? Oder haben Sie andere Fragen zu Schwangerschaft und Geburt?

Viele Fragen und ebenso viele kompetente Antworten: An unseren Informationsabenden im Spital Wil ist unser Geburtshilfeteam ganz für Sie da.

**DATEN** In der Regel jeden ersten Mittwoch des Monats von 20.00–22.00 Uhr. Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.

**ORT** Konferenzraum (Etage A), Spital Wil

**LEITUNG** Der Informationsabend wird jeweils durch ein Mitglied des ärztlichen Kaders und eine diplomierte Hebamme durchgeführt.

**KOSTEN** Die Teilnahme ist kostenlos.

**BEMERKUNGEN** Wenn es die Situation zulässt, zeigen wir Ihnen gerne die Räumlichkeiten der Gebärdabteilung.

**ANMELDUNG** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## GEBURTSVORBEREITUNG

Im Geburtsvorbereitungskurs erhalten Sie umfassende Informationen und wertvolle Tipps rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen. Sie lernen Vertrauen in Ihren eigenen Körper aufzubauen und werden zu Körperarbeit und Körperwahrnehmung sowie bewusstem Atmen und Entspannen angeleitet.

Innerhalb der Gruppe haben Sie Gelegenheit sich auszutauschen, offene Fragen zu klären und lernen Unterstützungsmöglichkeiten durch den Partner kennen.

- DATEN** Montag- oder Dienstagabend. Beginn jeweils anfangs des Monats. Je nach Nachfrage zusätzlicher Kurs.  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.
- DAUER** 7 Lektionen à 1.5 Stunden inklusive 2 Partnerabende, davon 1 Stillabend
- ORT** Gymnastikraum der Physiotherapie (Etagé B), Spital Wil
- LEITUNG** Ursula Mäder, dipl. Hebamme und Kursleiterin Geburtsvorbereitungskurs SHV  
Lotti Berger, dipl. Hebamme und Kursleiterin Geburtsvorbereitungskurs SHV  
Astrid Brühwiler, dipl. Hebamme HF
- KOSTEN** CHF 250.–. Einen Mindestbetrag von CHF 100.– übernimmt Ihre Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.
- BEMERKUNGEN** Empfohlen ab der 26.–28. Schwangerschaftswoche. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Badetuch als Unterlage mitbringen. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von vier Frauen durchgeführt. Bei grosser Nachfrage wird ein Doppelkurs angeboten. Die Zuteilung erfolgt nach Absprache.
- ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## **GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE**

Mit viel Freude und Vertrauen Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit gemeinsam erleben. Dazu gehören: Informationen, Gespräche sowie Anleitung zu Körperarbeit, Atem- und Entspannungsübungen.

- DATEN** Samstag von 08.30 – 16.30 Uhr  
oder Sonntag von 08.30 – 16.30 Uhr  
Kursbeginn alle zwei Monate, in der Regel jeweils am letzten  
Wochenende  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten  
Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter  
071 914 62 22.
- ORT** Gymnastikraum der Physiotherapie (Etage B), Spital Wil
- LEITUNG** Ursula Mäder und Lotti Berger, dipl. Hebammen und  
Kursleiterinnen Geburtsvorbereitungskurse SHV
- KOSTEN** CHF 310.–, inklusive Morgenkaffee, Gipfeli und Mittagessen.  
Einen Teil dieser Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bitte  
erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.
- BEMERKUNGEN** Empfohlen ab der 26.–34. Schwangerschaftswoche. Der Kurs  
wird ab einer Teilnehmerzahl von vier Paaren durchgeführt.
- ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem  
Anmeldeformular

## **REFRESH-KURS ZUR GEBURTSPREPARATION**

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag. Unter unserer Anleitung lernen Sie Ihren Körper in der Schwangerschaft gezielt mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen zu unterstützen und üben, wie Sie mit der richtigen Atmung viel zu einem normalen Geburtsverlauf beitragen können. Alles, damit Sie auf die Geburt Ihres Kindes möglichst unbelastet zugehen können.

Ebenfalls besteht jeweils die Gelegenheit, mit der Hebamme über individuelle Probleme, Fragen oder Erlebtes zu sprechen.

- DATEN** Jeden Donnerstagabend von 18.30 – 20.00 Uhr  
Beginn jeweils anfangs des Monats  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.
- DAUER** 4 Lektionen
- ORT** Gymnastikraum der Physiotherapie (Etage B), Spital Wil
- LEITUNG** Ursula Mäder, dipl. Hebamme und Kursleiterin Geburtsvorbereitungskurs SHV  
Lotti Berger, dipl. Hebamme und Kursleiterin Geburtsvorbereitungskurs SHV  
Astrid Brühwiler, dipl. Hebamme HF
- KOSTEN** CHF 150.–  
Einen Teil dieser Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.
- BEMERKUNGEN** Empfohlen für Mehrgebärende ab der 26. Schwangerschaftswoche. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Badetuch als Unterlage mitbringen. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von vier Frauen durchgeführt.
- ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## **WASSERGYMNASTIK FÜR SCHWANGERE**

Bewegung und Entspannung im körperwarmen Wasser: Gerade für schwangere Frauen ein einziger Genuss. Sie fühlen sich leichter und beweglicher, die Wassergymnastik trägt ein Übriges zum Wohlbefinden bei.

- DATEN** Jeden Mittwoch von 18.30–19.30 Uhr und 19.30–20.30 Uhr ausgenommen erster Mittwoch im Monat
- ORT** Bad der Physiotherapie (Etage B), Spital Wil
- LEITUNG** Ursula Mäder, dipl. Hebamme und Kursleiterin Geburtsvorbereitungskurs SHV
- KOSTEN** CHF 15.– pro Lektion, bitte den Betrag jeweils passend mitbringen. Einen Teil dieser Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.
- BEMERKUNGEN** Empfohlen ab der 26.–28. Schwangerschaftswoche. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von vier Frauen durchgeführt. Bitte Badetuch, Duschmittel und allenfalls Badeschuhe mitbringen.  
Vor dem Schwimmen empfehlen wir Ihnen, noch etwas zu trinken. Bei Entzündungen (etwa Scheidenpilz) oder Erkältungen bitte unbedingt auf die Teilnahme an der Wassergymnastik verzichten.
- ANMELDUNG** Direkt unter 071 944 19 76, Ursula Mäder

## **AKUPUNKTUR WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND ALS GEBURTSVORBEREITUNG SOWIE IM WOCHENBETT**

Akupunktur ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin, bei der mit feinen Akupunkturnadeln genau definierte Punkte stimuliert werden. Diese Behandlung unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers. Wir bieten Akupunktur als gezielte Massnahme in der Schwangerschaft und rund um die Geburt an. Es ist eine ganzheitliche Therapieform, die den ganzen Organismus positiv beeinflussen kann.

Wir empfehlen Akupunktur speziell zur Linderung von verschiedensten Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Schwangerschaftserbrechen, Schlafstörungen, vorzeitigen Wehen, Hämorrhoiden, Müdigkeit und Erschöpfung. Akupunktur hat zudem eine äusserst positive Wirkung auf den Reifungsprozess des Muttermundes und kann so wesentlich zur Verkürzung der Eröffnungsphase bei der Geburt beitragen. Zur Geburtsvorbereitung bei einer komplikationslosen Schwangerschaft kommen Sie ab der 36. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich zur Behandlung. Weiter empfehlen wir Akupunktur im Wochenbett speziell bei Rückbildungsstörungen, Müdigkeit und Erschöpfung, Nachwehen und Stillproblemen.

**DATEN** Einzeltermine nach telefonischer Absprache

**DAUER** Eine Sitzung dauert ca. 60 Minuten.

**ORT** Spital Wil

**LEITUNG** Dipl. Hebammen mit Diplom in Traditioneller Chinesischer Medizin in der Schwangerschaft und Geburtshilfe

**KOSTEN** CHF 68.– pro Behandlung. Einen Teil dieser Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung. Rechnungsstellung nach Abschluss der Behandlung.

**ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## **GESCHWISTERKURS**

Wenn ein Kind ein Geschwisterchen bekommt, ist dies mit vielen Veränderungen und neuen Gefühlen verbunden.

Auf kindergerechte Art werden die Kinder mit der Schwangerschaft und der Geburt des Geschwisterchens vertraut gemacht. Spielerisch wird der Umgang mit Neugeborenen geübt und die Gebärdabteilung und das Säuglingszimmer besichtigt.

Geeignet für Geschwister zwischen 3 und 10 Jahren.

- DATEN** In der Regel jeden letzten Mittwochnachmittag des Monats von 15.00–16.30 Uhr  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.
- ORT** Konferenzraum (Etage A), Spital Wil
- LEITUNG** Renate Jud, dipl. Kinderpflegerin
- KOSTEN** CHF 40.–, inklusive Zvieri und kleinem Geschenk. Bitte den Betrag passend mitbringen.
- BEMERKUNGEN** Wenn du möchtest, darfst du deine eigene Puppe mitbringen. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von vier Kindern durchgeführt und findet ohne Eltern statt. Dein Mami kann sich in dieser Zeit gerne mit anderen Mamis austauschen oder allfällige Fragen klären, zum Beispiel mit einer Stillberaterin.
- ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## KURS FÜR WERDENDE ELTERN (SÄUGLINGSPFLEGE)

Sie erwarten das erste Kind, ein neuer, interessanter Lebensabschnitt beginnt. Ihr Leben wird sich verändern und Sie fragen sich, ob Sie der verantwortungsvollen Aufgabe gewachsen sind. Unsere Kursleiterinnen bereiten Sie auf die neue Rolle als Mutter und Vater vor und führen Sie fachkundig in die Pflege und Betreuung des Neugeborenen während seines ersten Lebensjahres ein.

Kursinhalte:

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| _ Pflege (Teil 1)               | _ Ernährung (Teil 2)                         |
| _ Säuglingsausstattung (Teil 1) | _ Krankheiten und Entwicklung (Teil 2)       |
| _ Stillen (Teil 1)              | _ Babymassage (Teil 2)                       |
| _ Unfallverhütung (Teil 1)      | _ Schlafen / Schreien / Bedürfnisse (Teil 2) |

Teile 1+2: 09.00 – 17.00 Uhr

Teil 1: 09.00 – 12.15 Uhr

Teil 2: 13.45 – 17.00 Uhr

**DATEN** 3–4 mal pro Jahr, auf Wunsch kann auch nur ein Teil besucht werden  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.

**ORT** Konferenzraum (Etage A), Spital Wil

**LEITUNG** Martina Sidler, Pflegefachfrau HF und Ausbilderin  
Itigna Brönnimann, Mütter- und Väterberaterin HFD

<b>KOSTEN</b>	2 Teile (1 Tag):	1 Teil (½ Tag):
	CHF 150.– / Einzel	CHF 75.– / Einzel
	CHF 200.– / Paar	CHF 100.– / Paar

**BEMERKUNGEN** Mittagessen im Spitalrestaurant möglich

**ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## **AMBULANTE STILLBERATUNG**

Stillen ist die natürlichste Form der Ernährung und eine wunderbare Erfahrung für Mutter und Kind. Die meisten Frauen haben den Wunsch, ihr Baby zu stillen, im Alltag kann es jedoch immer wieder zu «Stolpersteinen» kommen, die diese Form der Zuwendung erschweren. In der Stillberatung werden Fragen oder Schwierigkeiten gemeinsam thematisiert und die Bedürfnisse von Mutter und Kind auf einen gemeinsamen Nenner gebracht. Die Stillberatung versteht sich als Hilfestellung bei allen Fragen rund ums Stillen, Zufüttern und Abstillen. Auch für Mütter, die nicht stillen können oder möchten, ist die Stillberatung die richtige Ansprechpartnerin.

Die Stillberatung bietet somit Unterstützung bei folgenden Themenbereichen:

- \_ Zu wenig oder zu viel Milch
- \_ Schmerzen beim Stillen
- \_ Schwierigkeiten beim Anlegen des Säuglings
- \_ Stillen des Frühgeborenen oder kranken Kindes
- \_ Stillen bei Erkrankung der Mutter
- \_ Erschöpfungsdepression der stillenden Mutter
- \_ Teilstillen und Zufüttern
- \_ Abpumpen und Aufbewahren der Muttermilch
- \_ Abstillen

**DATEN** Einzeltermine nach telefonischer Absprache

**DAUER** Eine persönliche Stillberatung dauert ca. 60 Minuten.

**ORT** Stillambulatorium (Etage B Süd), Spital Wil

**LEITUNG** Elsbeth Lutz, Maya Schönenberger, Claudia Wagner und Carmen Forster, dipl. Pflegefachfrauen HF und Stillberaterinnen IBCLC

**KOSTEN** Die Kosten von drei Stillberatungen werden von jeder Krankenkasse übernommen (Leistung aus der Grundversicherung).  
Auf Wunsch kann bereits während der Schwangerschaft eine Beratung durchgeführt werden.

**ANMELDUNG** Direkt unter 071 914 62 20, Pflorgeteam der Wochenbettabteilung

## **BABYMASSAGE**

Berührungen und Körperkontakt sind ein wichtiger Teil unserer Beziehungen. Die Babymassage bietet den Eltern Gelegenheit, mit ihrem Kind auf sinnliche Weise in Kontakt zu treten und es besser kennen zu lernen. Liebe, hautnah.

**DATEN** Jeweils mittwochs von 16.45–17.30 Uhr  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.

**DAUER** 4 Lektionen

**ORT** Spital Wil

**LEITUNG** Ursula Mäder, dipl. Hebamme und Kursleiterin für Babymassage

**KOSTEN** CHF 160.–, inklusive Babymassagebuch und Massageöl. Einen Teil dieser Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.

**BEMERKUNGEN** Der Kurs eignet sich für Säuglinge ab 8 Wochen. Bitte ein Badetuch als Unterlage mitbringen.  
Zur Kursteilnahme sind beide Elternteile herzlich willkommen.

**ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## **BABYSCHWIMMEN**

Das Babyschwimmen bietet Eltern und Kind eine einzigartige Möglichkeit zur Begegnung, da viele Aktivitäten auf gleicher Augenhöhe und in engem Körperkontakt stattfinden. Babyschwimmen fördert die Entwicklung des Säuglings, gleichzeitig lernt das Baby auf sanfte Art das Element Wasser kennen.

**DATEN** Kursbeginn jeden zweiten Monat  
Für Säuglinge ab 8 Monaten: samstags von 09.30–10.15 Uhr  
Für Säuglinge ab 3 Monaten: samstags von 10.30–11.15 Uhr  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.

**DAUER** 6 Lektionen

**ORT** Bad der Physiotherapie (Etage B), Spital Wil

**LEITUNG** Ursula Mäder, dipl. Hebamme und Kursleiterin für Babyschwimmen  
Regula Membrino, dipl. Pflegefachfrau HF und Kursleiterin für Babyschwimmen

**KOSTEN** CHF 180.–. Einen Teil dieser Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.

**BEMERKUNGEN** Bitte spezielle Schwimmwindeln mitbringen. Diese sind in grösseren Warenhäusern oder Fachgeschäften erhältlich.  
Zur Kursteilnahme sind beide Elternteile herzlich willkommen.

**ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## **TRAGETUCHKURS**

Das Tragen von Kindern in Tragetüchern bringt für Neugeborene und Kleinkinder viele Vorteile. Der Körperkontakt mit Mutter oder Vater schafft Geborgenheit und stärkt unter anderem das Nervensystem des Kindes.

Der Kurs vermittelt die verschiedenen Bindetechniken. Der Inhalt des Kurses wird individuell an die Bedürfnisse und Erfahrungen der Kursteilnehmenden angepasst.

**DATEN**   Freitags von 13.30–14.30 Uhr und 14.45–15.45 Uhr

**DAUER**   1–2 Lektionen à je 1 Stunde

**ORT**      Physiotherapie (Etage B), Spital Wil

**LEITUNG**   Regula Membrino, dipl. Pflegefachfrau HF und ausgebildete  
Tragetuchkursleiterin

**KOSTEN**   CHF 45.– pro Lektion

**BEMERKUNGEN**   Übungstücher werden zur Verfügung gestellt, vorhandene  
Tücher dürfen mitgebracht werden.  
Tragetücher oder andere Tragehilfen sind bei uns erhältlich.

**ANMELDUNG**   [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem  
Anmeldeformular

## RÜCKBILDUNG IM SPÄTWOCHENBETT

Ein spannungsvoller Beckenboden macht Frauen selbstsicher, frei und zufrieden. Unser Kurs beinhaltet Anleitungen und Übungen zur Wochenbetrückbildung und zum Beckenbodentraining.

**DATEN** Jeden Freitagabend, Kursstart jeden zweiten Monat  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.

**DAUER** 7 Lektionen à 60 Minuten

**ORT** Gymnastikraum der Physiotherapie (Etage B), Spital Wil

**LEITUNG** Lotti Berger, dipl. Hebamme

**KOSTEN** CHF 220.-. Einen Teil dieser Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.

**BEMERKUNGEN** Empfohlen ab der 8.-9. Woche nach der Geburt. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Badetuch als Unterlage mitbringen. Bei grosser Nachfrage wird ein Doppelkurs angeboten. Die Zuteilung erfolgt nach Absprache.

**ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## **KINDERMASSAGE**

Berührung mit Respekt

Kindermassage bietet Eltern und Kindern im Alltag die Gelegenheit sich füreinander Zeit zu nehmen, sich noch besser kennen zu lernen und die Signale des Kindes besser verstehen zu können. Unter anderem bietet die Massage einen Ausgleich zum hektischen Alltag und ist eine wunderbare Möglichkeit der Entspannung für das Kind als auch für Mutter und Vater.

**DATEN** Donnerstags jeweils 16.30–17.30 Uhr  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.

**DAUER** 3 Lektionen

**ORT** Konferenzraum (Etage A), Spital Wil

**LEITUNG** Regula Membrino, dipl. Pflegefachfrau HF und Kursleiterin für Kindermassage  
Ursula Mäder, dipl. Hebamme und Kursleiterin für Kindermassage

**KOSTEN** CHF 150.– inkl. Kindermassagebuch und Massageöl

**BEMERKUNGEN** Kissen, Wolldecke, grosses Badetuch und zwei Handtücher mitbringen.

**ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## **KLEINKINDSCHWIMMEN**

Wassergewöhnung und Wasserspiele im 2. und 3. Lebensjahr sowie als Fortführung des Babyschwimmens mit Mami und Papi.

In diesem Alter wird der kindliche Bewegungsspielraum spielerisch vergrößert und das Vertrauen in die eigenen körperlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten gestärkt.

In Gruppenspielen werden Erfahrungen mit Gleichaltrigen gesammelt und die Eltern-Kind-Beziehung wird gefestigt.

**DATEN** Kursbeginn in der Regel jeden zweiten Monat,  
donnerstags 18.00–18.45 Uhr  
Für Kleinkinder von ca. 1½ – 3 Jahren  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten  
Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter  
071 914 62 22.

**DAUER** 6 Lektionen

**ORT** Bad der Physiotherapie (Etage B), Spital Wil

**LEITUNG** Ursula Mäder, Dipl. Hebamme und Kursleiterin für  
Kleinkindschwimmen  
Regula Membrino, Dipl. Pflegefachfrau HF und Kursleiterin für  
Kleinkindschwimmen

**KOSTEN** CHF 180.–

**BEMERKUNGEN** Bitte ev. spezielle Schwimmwindeln oder Badehose mitbringen.  
Zur Kursteilnahme sind beide Elternteile herzlich willkommen.

**ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem  
Anmeldeformular

## **BABYZEICHENSPRACHE**

Mit ihrem Baby kommunizieren

Babyzeichen sind einfache Handgesten, welche parallel zur Sprache angewendet werden und dank deren Sie und Ihr Baby sich besser verstehen können.

Kursinhalte der Babyzeichensprache:

- \_ Sie und Ihr Baby lernen eine Menge Babyzeichen für den Alltag.
- \_ Wir singen viele Kinderlieder und lernen Reime und Spiele.
- \_ Sie erfahren konkrete Tipps zum erfolgreichen Einführen der Babyzeichensprache.
- \_ Sie erhalten neue Spielideen.

**DATEN** 3 – 4 mal pro Jahr, jeweils dienstags von 09.30–10.30 Uhr  
Auskünfte zu den definitiven Durchführungsdaten erhalten Sie unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat unter 071 914 62 22.

**DAUER** 10 Lektionen

**ORT** Konferenzraum 2, Etage A, Spital Wil

**LEITUNG** Karin Patton, dipl. Anästhesiepflegefachfrau, Kursleiterin für Babyzeichensprache

**KOSTEN** CHF 258.– inkl. Liederbuch und Getränke

**ANMELDUNG** [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder mit dem Anmeldeformular

## JA, IHR KURS- UND BERATUNGSANGEBOT INTERESSIERT MICH/UNS

Ich/Wir melde/-n uns gerne an für folgenden Kurs:

**KURSBEZEICHNUNG:** \_\_\_\_\_

**KURSDATUM:** \_\_\_\_\_

**KURSKOSTEN:** \_\_\_\_\_

**VORNAME/-N, NAME/-N:** \_\_\_\_\_

**STRASSE:** \_\_\_\_\_

**PLZ, ORT:** \_\_\_\_\_

**TELEFON:** \_\_\_\_\_

**RECHNUNGSADRESSE** (falls abweichend von vorstehender Adresse)

**VORNAME, NAME:** \_\_\_\_\_

**STRASSE:** \_\_\_\_\_

**PLZ, ORT:** \_\_\_\_\_

**TELEFON:** \_\_\_\_\_

**ORT, DATUM:** \_\_\_\_\_

**UNTERSCHRIFT:** \_\_\_\_\_

Anmeldung unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder Formular vollständig ausgefüllt einsenden an:

Spitalregion Fürstenland Toggenburg, Kurssekretariat

Gynäkologie & Geburtshilfe, Fürstenlandstrasse 32, 9500 Wil

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sie erhalten eine Kursbestätigung. Rechnungsstellung nach Kursbeginn.





## JA, IHR KURS- UND BERATUNGSANGEBOT INTERESSIERT MICH/UNS

Ich/Wir melde/-n uns gerne an für folgenden Kurs:

**KURSBEZEICHNUNG:** \_\_\_\_\_

**KURSDATUM:** \_\_\_\_\_

**KURSKOSTEN:** \_\_\_\_\_

**VORNAME/-N, NAME/-N:** \_\_\_\_\_

**STRASSE:** \_\_\_\_\_

**PLZ, ORT:** \_\_\_\_\_

**TELEFON:** \_\_\_\_\_

**RECHNUNGSADRESSE** (falls abweichend von vorstehender Adresse)

**VORNAME, NAME:** \_\_\_\_\_

**STRASSE:** \_\_\_\_\_

**PLZ, ORT:** \_\_\_\_\_

**TELEFON:** \_\_\_\_\_

**ORT, DATUM:** \_\_\_\_\_

**UNTERSCHRIFT:** \_\_\_\_\_

Anmeldung unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder Formular vollständig ausgefüllt einsenden an:

Spitalregion Fürstenland Toggenburg, Kurssekretariat

Gynäkologie & Geburtshilfe, Fürstenlandstrasse 32, 9500 Wil

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sie erhalten eine Kursbestätigung. Rechnungsstellung nach Kursbeginn.







## DANKE FÜR IHR INTERESSE

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch) oder beim Kurssekretariat.  
Telefon 071 914 62 22 (Montag bis Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr),  
[kurswesengg@srft.ch](mailto:kurswesengg@srft.ch)

Anmeldung: [www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch), unter 071 914 62 22 oder  
mit dem Anmeldeformular

### Spitalregion Fürstenland Toggenburg

#### Spital Wil

Klinik für Gynäkologie & Geburtshilfe

Fürstenlandstr. 32

9500 Wil

Telefon 071 914 61 11

Fax 071 914 61 98

[www.srft.ch](http://www.srft.ch)

[www.geburt-wil.ch](http://www.geburt-wil.ch)