



# Geburtsvorbereitung

## Was?

Wie werden aus Paaren Eltern? Dieser neue Geburtsvorbereitungskurs der Nachbarschaftshilfe Vaterstetten (NBH) will grundlegendes Wissen über die Geburt vermitteln. Referentin Daphne Kretschmar gibt Antworten auf diese und andere Fragen:

- Was erwartet uns bei der Geburt?
- Welche Möglichkeiten der Schmerzlinderung gibt es?
- Welche Unterschiede gibt es zwischen ambulanter Entbindung, Entbindung zuhause, im Geburtshaus oder der Klinik, nach spontaner Geburt oder Kaiserschnitt?
- Wie kann der Partner seine Frau während der Geburt stärken, unterstützen und begleiten?
- Was ist wichtig im Wochenbett?

Die Referentin erläutert die natürlichen Vorgänge während einer Geburt, erklärt unterstützende Positionen, Atmungsformen und Entspannungsformen.

„Wir werden auch mögliche Abweichungen vom natürlichen Ablauf besprechen und entsprechende Unterstützungsmaßnahmen für Mutter und Kind“, so Kretschmar.



## Wer?

Daphne Kretschmar (Foto r.)

Sie ist fachlich qualifiziert als GfG-Familienbegleiterin® und GfG-Stillberaterin sowie für die GfG-Geburtsvorbereitung® (i.A.), GfG-Rückbildung-Neufindung® und für GfG-Babymassage durch die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit Bundesverband e.V., Berlin, (GfG) sowie als Fachkraft für Bindungsentwicklung (ifp).



## Wann?

6-mal mittwochs ab 18. September 2020  
(bis 23. Oktober 2020)  
18 bis 20 Uhr

## Wo?

NBH-Räume, Brunnenstraße 28, 85598 Baldham  
Der Zugang ist barrierefrei.

## Wie?

114 Euro

kreissparkasse  
münchen starnberg ebersberg  
iban:  
DE95 7025 0150 0000 5590 96  
bic: BYLADEM1KMS

raiffeisenbank  
zorneding  
iban:  
DE93 7016 9619 0000 2343 38  
bic: GENODEF 1ZOR

postbank  
münchen  
iban:  
DE83 7001 0080 0212 1408 02  
bic: PBNKDEFF

## bürozeiten

montag bis freitag  
8 -12 uhr  
montag bis donnerstag  
14-17 uhr

**nac**  
**h**barschaftshilfe  
**s**ozialdienste  
**p**flagedienste  
**i**n den gemeinden  
**v**aterstetten,  
**z**orneding und  
**g**rasbrunn e.v.

brunnenstraße 28  
85598 baldham  
telefon 0 81 06 / 3 68 46  
telefax 0 81 06 / 36 84 84  
www.nbh-vaterstetten.de  
info@nbh-vaterstetten.de