

**KURSANGEBOT/BEHANDLUNGEN**  
**ERLEBNIS GEBURT**



## GEBURTS- VORBEREITUNGS- KURS<sup>1</sup>

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

Der Kurs wird speziell auch als Intensiv-Wochenendkurs mit Partner in deutscher und englischer Sprache angeboten.

### Teilnehmende

Gruppen bis max. 8 Teilnehmerinnen

### Beginn

Ab der 26. Schwangerschaftswoche

### Leitung

Hebammen der Klinik Im Park

### Daten

Gemäss Ausschreibung auf der Website

### Dauer

6 Abende von 18.15 bis 20.00 Uhr, davon zwei Partnerabende und ein Stillabend

### Ort

In der Physiotherapie der Klinik Im Park

### Kosten

CHF 310.–

## GEBURTSVOR- BEREITUNGSKURS AM WOCHEN- ENDE<sup>1</sup>

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

Der Intensivkurs am Wochenende wird in deutscher und englischer Sprache durchgeführt.

### Teilnehmende

Schwangere mit Partner, Gruppen bis max. 4 Paare

### Beginn

Ab der 30. Schwangerschaftswoche

### Leitung

Hebammen der Klinik Im Park

### Daten

Gemäss Ausschreibung auf der Website

### Dauer

Samstag und Sonntag, jeweils von 14.00 bis 18.00 Uhr

### Ort

In der Physiotherapie der Klinik Im Park

### Kosten

CHF 360.–

## WEEKEND ANTENATAL CLASSES<sup>1</sup>

Small, private groups for wide-ranging information about pregnancy, delivery and lying-in, exercises during pregnancy, breathing exercises, relaxation exercises, tips and tricks for the pregnancy and the birth.

The intensive weekend courses are held in English and German.

### Participants

Expecting mothers and their partners with up to 4 couples

### Start

Starts in the 30th week of pregnancy

### Instructors

Midwives at the Klinik Im Park

### Dates

According to details on the website

### Duration

Saturdays and Sundays from 2 to 6 pm

### Place

In the physiotherapy department at the Klinik Im Park

### Cost

CHF 360.–

## GEBURTSVOR- BEREITUNG BEI GEPLANTEM KAISERSCHNITT<sup>1</sup>

Diplomierte Hebammen der Klinik Im Park informieren Sie über die Vorbereitung, die Betreuung und den Ablauf des geplanten Kaiserschnitts in der Klinik Im Park.

### Teilnehmende

Werdende Eltern, die eine Kaiserschnittgeburt brauchen oder wünschen

### Leitung

Dipl. Hebammen der Klinik Im Park

### Daten

Gemäss Ausschreibung auf der Website

### Dauer

1 Abend, 19.30 bis 21.00 Uhr

### Ort

Klinik Im Park,  
Seestrasse 220,  
8027 Zürich  
Schulungsraum Villa Moskwa

### Kosten

CHF 50.– (pro Paar)

## PREPARATION FOR THE PLANNED CESAREAN SECTION<sup>1</sup>

Qualified midwives inform you about the preparation, the care and the procedure of the planned cesarean section.

### Participants

Future parents that need or request a cesarean section

### Presenter

Jennifer Brunschweiler, dipl. Midwife, Klinik Im Park, dipl. Nurse

### Dates

According to details on the website

### Duration

1 evening, 19.30 to 21.00 pm

### Place

Klinik Im Park,  
Seestrasse 220,  
8027 Zurich  
Lecture room Villa Moskwa

### Cost

CHF 50.– (per couple)

## SCHWANGERSCHAFTS-GYMNASTIK<sup>1</sup>

Abwechslungsreiche Gymnastik, Kräftigungs-, Dehn- und Rückenübungen, Qigong und Entspannungsübungen für alle Schwangeren.

### Teilnehmende

Gruppen bis max. 8 Teilnehmerinnen

### Leitung

Hebammen der Klinik Im Park

### Daten

Gemäss Ausschreibung auf der Website

### Dauer

6 Abende à 1 Stunde

### Ort

In der Physiotherapie der Klinik Im Park

### Kosten

CHF 190.–

### Wichtig

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## DER AUFENTHALT IM WOCHENBETT<sup>2</sup>

Wir informieren Sie über die ersten Tage nach der Geburt in der Klinik Im Park und die ersten Erfahrungen mit Ihrem Baby.

### Teilnehmende

Werdende Eltern, Gruppen von max. 16 bis 20 Personen

### Leitung

Pflegefachfrauen vom Wochenbett der Klinik Im Park

### Daten

Gemäss Ausschreibung auf der Website

### Dauer

1 Abend von 18.30 bis ca. 20.00 Uhr

### Ort

Klinik Im Park,  
Seestrasse 220,  
8027 Zurich  
Schulungsraum Villa Moskwa

### Kosten

CHF 40.–

## GESCHWISTERKURS: MAMA BEKOMMT EIN BABY<sup>1</sup>

Der Kurs ist speziell für Kinder, die in nächster Zeit ein Geschwisterchen bekommen. 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 Gebärdensprache geübt und das Kinderzimmer besichtigt.

### Teilnehmende

Kinder zwischen 3 und 8 Jahren. Der Kurs findet ohne Elternbegleitung statt.

### Leitung

Hebammen der Klinik Im Park

### Daten

Gemäss Ausschreibung auf der Website

### Dauer

Samstags, 9.30 bis 11.30 Uhr

### Ort

In der Physiotherapie der Klinik Im Park

### Kosten

CHF 55.–, inkl. Znüni und eines kleinen Geschenks

### Mitnehmen

1 Baby-Puppe

## AKUPUNKTUR ZUR GEBURTS-VORBEREITUNG<sup>1</sup>

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.

### Teilnehmende

Frauen mit einer bisher komplikationslosen Schwangerschaft und einer positiven Einstellung gegenüber einer Akupunkturbehandlung. Nicht geeignet für Frauen mit geplantem Kaiserschnitt

### Beginn

Ab der 36. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt

### Leitung

Die Akupunkturbehandlungen werden von Hebammen der Klinik Im Park mit Ausbildung in der Hebammen-Akupunktur durchgeführt.

### Daten

Nach individueller Absprache

### Dauer

Einmal wöchentlich  
20 Minuten

### Ort

Geburtenabteilung der Klinik Im Park

### Kosten

CHF 50.– pro Sitzung

### Wichtig

Der zuständige Gynäkologe muss mit der Behandlung einverstanden sein. Bitte teilen Sie uns ausserdem mit, ob Sie die Akupunkturbehandlung zur Geburtsvorbereitung oder bei Beschwerden wünschen.

## AKUPUNKTUR BEI SCHWANGERSCHAFTS-BESCHWERDEN ODER STILL-PROBLEMEN<sup>1</sup>

Bei Beschwerden wie Übelkeit, Sodbrennen, Ödemen, Rückenschmerzen oder Karpatunnelsyndrom 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 bisher komplikationslosen Schwangerschaft und einer positiven Einstellung gegenüber einer Akupunkturbehandlung

### Beginn

Ab Beginn Schwangerschaft bis ins späte Wochenbett

### Leitung

Die Akupunkturbehandlungen werden von Hebammen der Klinik Im Park mit Ausbildung in der Hebammen-Akupunktur durchgeführt.

### Daten

Nach individueller Absprache

### Dauer

Je nach Behandlungsplan ein bis mehrmals wöchentlich für 20 Minuten

### Ort

Geburtenabteilung der Klinik Im Park

### Kosten

CHF 50.– pro Sitzung

### Wichtig

Der zuständige Gynäkologe muss mit der Behandlung einverstanden sein. Bitte teilen Sie uns ausserdem mit, ob Sie die Akupunkturbehandlung zur Geburtsvorbereitung, bei Beschwerden oder bei Stillproblemen wünschen.

## AYURVEDA MASSAGE FÜR SCHWANGERE<sup>1</sup>

Ayurveda = Das Wissen des Lebens und der richtigen Lebensweise. Die indische Gesundheitslehre, deren Ziele der präventive Aspekt, die Erhaltung der Gesundheit und die Regeneration des Organismus sind.

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, eine wundervolle Möglichkeit, sich als Schwangere 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, langsam und werden mit warmem und wohlriechendem Öl ausgeführt. Es werden spezielle, qualitativ hochstehende, ayurvedische Öle verwendet.

### Beginn

Ab der 16. Schwangerschaftswoche

### Leitung

Hebammer der Klinik Im Park mit Weiterbildung in Ayurveda Massage

### Daten

Termine nach Vereinbarung

### Ort

Gebärdabteilung der Klinik Im Park an der Seestrasse 220

### Kosten

CHF 170.–

### Bei Verhinderung

Bitte um Benachrichtigung 24 Stunden vorher, ansonsten müssen die Kosten verrechnet werden.

## RÜCKBILDUNGS-GYMNASTIK<sup>1</sup>

Abwechslungsreiche Gymnastik für Kreislauf, Rücken, Kräftigung der Bänder und Haltung. Entspannungsübungen und Massagen. Gezielte Gymnastik für Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Zudem gehen die Hebammen auch auf persönliche Fragen über Dammnäht, Blasenprobleme und Sexualität ein.

### Teilnehmende

Gruppen bis max. 8 Teilnehmerinnen

### Beginn

Frühstens 8 Wochen nach der Geburt

### Leitung

Hebammen der Klinik Im Park

### Daten

Gemäss Ausschreibung auf der Website

### Dauer

12-mal 1 Stunde

### Ort

In der Physiotherapie der Klinik Im Park

### Kosten

CHF 310.–

### Wichtig

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, es gibt nur wenige Kursplätze.

## BABYMASSAGE IN DER NEWAR TRADITION NEPALS<sup>2</sup>

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

Beginn nach Ihrem Klinikaufenthalt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die definitive Kursbestätigung und die Kursdaten.

### Leitung

Eine in Babymassage (Newar tradition) ausgebildete Pflegefachfrau der Klinik Im Park

### Daten

Gemäss Ausschreibung auf der Website und/oder nach individueller Absprache

### Dauer

3 Abende, 1,5 bis 2 Stunden

### Ort

In der Physiotherapie der Klinik Im Park

### Kosten

CHF 290.–. Nicht besuchte Stunden können in der Regel nicht nachgeholt werden.

### Bei Verhinderung

Bitte um Benachrichtigung 24 Stunden vorher, ansonsten müssen die Kosten verrechnet werden.

### Mitnehmen

Bequeme Hosen, T-Shirt, Socken, evtl. Reservekleidung für Kind und Eltern, keinen Schmuck, Windeln fürs Baby. Buch und Poster erhalten Sie durch die Kursleiterin.

### Wichtig

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, da es nur wenige Kursplätze gibt.

## AYURVEDA MASSAGE – FÜR DIE ZEIT NACH DER GEBURT<sup>1</sup>

Ayurveda = Das Wissen des Lebens und der richtigen Lebensweise. Die indische Gesundheitslehre, deren Ziele, der präventive Aspekt, die Erhaltung der Gesundheit und die Regeneration des Organismus.

Die Ayurveda Massage für die Zeit nach der Geburt dient dem allgemeinen Wohlbefinden und schafft innere Harmonie. Die Massage wirkt reinigend und entschlackend. Sie löst Verspannungen und wirkt stärkend und aufbauend bei Erschöpfungszuständen nach der Geburt. Eine wundervolle Gelegenheit, sich als Mutter 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, langsam und werden mit warmem, wohlriechendem Öl ausgeführt. Es werden spezielle, qualitativ hochstehende Öle verwendet.

### Beginn

Nach der Geburt

### Leitung

Hebamme der Klinik Im Park mit Weiterbildung in Ayurveda Massage

### Daten

Termine nach Vereinbarung

### Dauer

1,5 Stunden (Massage, kurze Ruhezeit, Dusche, ayurvedischer Kräutertee)

### Ort

Gebärbteilung der Klinik Im Park an der Seestrasse 220

### Kosten

CHF 170.–

### Bei Verhinderung

Bitte um Benachrichtigung 24 Stunden vorher, ansonsten müssen die Kosten verrechnet werden.

### 1)

Informationen und Anmeldung via Internet oder Geburtenabteilung. T +41 44 209 22 42

### 2)

Informationen und Anmeldung via Internet oder Wochenbettabteilung. T +41 44 209 21 30

Wir Hebammen und Pflegefachfrauen freuen uns, Sie vor, während und nach der Geburt begleiten zu dürfen!

Alle Kurse sind auch auf unserer informativen Website aufgeführt. Sie können sich dort auch online anmelden.

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

Hirslanden Klinik Aarau\*

Klinik Beau-Site, Bern

Klinik Permanence, Bern

Salem-Spital, Bern\*

AndreasKlinik Cham Zug\*

Klinik Am Rosenberg,  
Heiden

Clinique Bois-Cerf,  
Lausanne

Clinique Cecil,  
Lausanne\*

Klinik St. Anna, Luzern\*

Klinik Birshof,  
Münchenstein Basel

Klinik Belair,  
Schaffhausen

Klinik Hirslanden, Zürich\*

Klinik Im Park, Zürich\*

## WENN ES UM ALLES GEHT PRIVATKLINIKGRUPPE HIRSLANDEN

Beratung und Information –  
Hirslanden Healthline T 0848 333 999



### **Klinik Im Park**

Geburtenabteilung  
Seestrasse 220  
CH-8027 Zürich  
T +41 44 209 22 42  
geburt.impark@hirslanden.ch

### **Klinik Im Park**

Wochenbettabteilung  
Seestrasse 220  
CH-8027 Zürich  
T +41 44 209 21 30  
maternite.impark@hirslanden.ch

**[www.hirslandenbaby.ch](http://www.hirslandenbaby.ch)**  
**[www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch)**

