

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

# Unser Angebot 2023

**click  
me!**

ALLE KURS-  
ANGEBOTE



# Liebe werdende Eltern

## VOR, WÄHREND UND NACH DER GEBURT

Die Frauenklinik Baselland bietet Ihnen vor und nach der Geburt ein umfangreiches Angebot an Untersuchungen, Beratungen und Kursen an. Unser Team – bestehend aus Ärztinnen und Ärzten, Hebammen, Pflegefachkräften und Physiotherapeutinnen- und -therapeuten – arbeitet Hand in Hand.

Wir begleiten und unterstützen Sie ganz individuell. Unsere Devise lautet: «So wenig wie möglich, so viel wie nötig oder gewünscht.» – ganz in Abstimmung mit Ihren medizinischen und persönlichen Bedürfnissen. Die Sicherheit von Mutter und Kind steht immer im Mittelpunkt.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über unser Angebot. Detaillierte Informationen zu den Kursen und Online-Anmeldemöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Webseite. Sie können sich aber auch per Mail oder Telefon anmelden: **hebammen@ksbl.ch / T +41 (0)61 925 22 80**

Wir freuen uns, für Sie da sein zu dürfen!  
Ihr Team der Frauenklinik Baselland

# INFORMATIONENABENDE

---

## Informationsabende über Schwangerschaft & Geburt

Wir informieren Sie über unsere Angebote rund um Schwangerschaft und Geburt. Wir stehen für Ihre Fragen zur Verfügung und geben Ihnen Gelegenheit, die Räumlichkeiten der Frauenklinik zu besichtigen.

---

<b>Daten 2023</b>	10. Januar 7. Februar 21. März 18. April 23. Mai 20. Juni 18. Juli 8. August 19. September 17. Oktober 14. November 12. Dezember
-------------------	---

**Ort:** Aula Feldsäge, Kantonsspital Baselland Liestal  
(Bitte beachten Sie die Beschilderung)

**Zeit:** einmal pro Monat, Dienstag, 19.00 Uhr

---



### Anmeldung

Wir bitten Sie, sich für den Informationsabend anzumelden: [hebammen@ksbl.ch](mailto:hebammen@ksbl.ch) / T +41 (0)61 925 22 80

# AKUPUNKTUR UND SPRECHSTUNDEN

---

## **Akupunktur in der Schwangerschaft**

### **Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche**

Ort:                    Geburtenabteilung  
Zeit:                   Termin auf Anfrage  
Kosten:                CHF 60.– pro Sitzung à 30 Minuten

### **Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden**

Ort:                    Geburtenabteilung  
Zeit:                   Termin auf Anfrage  
Kosten:                CHF 80.– pro Sitzung à 45 Minuten  
                            inkl. Beratungsgespräch

### **Akupunktur/Moxa bei Steisslage/Beckenendlage**

Ort:                    Geburtenabteilung  
Zeit:                   Termin auf Anfrage  
Kosten:                CHF 60.– pro Sitzung à 30 Minuten

---

## **Hebammen-Sprechstunde/**

### **Antenatal consultation with a midwife**

Schwangerschaftskontrolle durch eine Hebamme. Sie nimmt sich Zeit für Ihre Fragen und Anliegen. Angebot auch in Englisch.



# GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

Themen unserer Geburtsvorbereitungskurse sind Schwangerschaft, Geburtsverlauf, Wochenbett und Stillen. Wir bieten **Frauenkurse**, **Paar-Wochenendkurse** sowie **Crashkurse** an.

---

## Frauenkurse

6 Abende à 2 Stunden, 2 x Partnerabend

**Ort:** Aula Feldsäge, Kantonsspital Baselland Liestal  
**Zeit:** Mittwoch oder Donnerstag, 19.00–21.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 260.–  
**Gruppengrösse:** maximal 8 Frauen

---

Kursnummer	Kurstermine
Li-1	Do., 4. Mai 2023
	Do., 11. Mai 2023
	Mi., 17. Mai 2023
	Mi., 24. Mai 2023
	Do., 1. Juni 2023
	Do., 8. Juni 2023
	Partner/-in-Abende: 17. und 24. Mai 2023

---

Kursnummer	Kurstermine
Li-2	Do, 5. Oktober 2023
	Do, 12. Oktober 2023
	Mi, 18. Oktober 2023
	Do, 26. Oktober 2023
	Do, 2. November 2023
	Do, 9. November 2023
	Partner/-in-Abende: 18. und 26.10.2023



---

## Anmeldung

Hebammen, T +41 (0)61 925 22 80 oder  
hebammen@ksbl.ch

---

## Paar-Wochenendkurse

Freitag 3 Stunden, Samstag 5 Stunden

Ort: Aula Feldsäge, Kantonsspital Baselland Liestal  
Zeit: Freitag, 18.00–21.00 Uhr  
Samstag, 9.00–12.00 Uhr / 13.00–15.00 Uhr  
Kosten: CHF 260.–  
Gruppengrösse: maximal 8 Paare

---

Kursnummer	Kurstermine
Li-3	17. und 18. März 2023
Li-4	1. und 2. Dezember 2023

---



### Anmeldung

Hebammen unter T +41 (0)61 925 22 80 oder  
hebammen@ksbl.ch

---

## Crashkurse

1 Samstag à 4 Stunden

Ort: Aula Feldsäge, Kantonsspital Baselland Liestal  
Zeit: Samstag, 8.30–12.30 Uhr  
Kosten: für Frauen alleine CHF 100.–  
für Paare oder Frauen mit Begleitperson CHF 170.–  
Gruppengrösse: 12 Personen

---

Kursnummer	Kurstermine
Li-5	4. Februar 2023
Li-6	22. April 2023
Li-7	24. Juni 2023
Li-8	2. September 2023

---



### Anmeldung

Hebammen, T +41 (0)61 925 22 80 oder  
hebammen@ksbl.ch

# SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

Sind Sie unsicher, wie häufig und wie stark sie sich bewegen dürfen? Bewegung tut dem Körper gut und hilft bei der Vorbereitung auf die Geburt. Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit ausgewählten Übungen und Inputs rund um den Schwangerschaftsalltag.

**Ort:** Aula Feldsäge, Kantonsspital Baselland Liestal  
**Zeit:** Montag, 17.00 – 18.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 300.–  
**Gruppengrösse:** 4–8 Frauen, Einstieg in bestehende Gruppen möglich



---

## **Anmeldung**

Physiotherapie, T +41 (0)61 925 26 60 oder  
[physiotherapie.liestal@ksbl.ch](mailto:physiotherapie.liestal@ksbl.ch)

# NACH DER GEBURT

---

## **Stillambulatorium**

Haben Sie Fragen rund um das Thema Stillen? Kompetente Stillberaterinnen IBCLC helfen Ihnen weiter und beraten Sie gerne persönlich und diskret. 3 Stillberatungen werden von der Krankenkasse (Grundversicherung) bezahlt.

**Ort:** Stillambulatorium 4. Stock  
**Zeit:** Montag und Freitag von 8.00–16.00 Uhr  
nach Vereinbarung T +41 (0)61 925 22 83

**Stillnotfall?** täglich, 24 Std./7 Tage T +41 (0)61 925 29 40

---

## **Zimmerangebot und Wochenbett «plus»**

Für die Zeit nach der Geburt stehen Ihnen und Ihrer Familie verschiedene Zimmerangebote und Zusatzangebote zur Verfügung. Ein- oder Zweibettzimmer, Familienzimmer oder Wochenbett «plus»? Wir beraten Sie gerne.

**click  
me!**





# RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK mit oder ohne Baby

---

Die letzten Schwangerschaftsmonate und die Geburt sind für den Körper eine hohe Belastung.

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen theoretische Kenntnisse über den weiblichen Halteapparat und üben mit Ihnen die Rückbildung der in der Schwangerschaft beanspruchten Muskel- und Gewebegruppen wie z.B. die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur.

<b>Ort:</b>	Aula Feldsäge, Kantonsspital Baselland Liestal
<b>Zeit:</b>	Montag, 18.00 – 19.00 Uhr (ohne Baby) Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr (mit oder ohne Baby)
<b>Dauer:</b>	10 Lektionen à 60 Min. Gruppengymnastik, Einstieg in laufenden Kurs jederzeit möglich.
<b>Kosten:</b>	CHF 300.-
<b>Gruppengrösse:</b>	4 – 8 Teilnehmerinnen
<b>Leitung:</b>	Marie-Louis Witzemann, Physiotherapeutin und Mutter. Sie ist Kursleiterin in «Körperarbeit – Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung», PilatesCare Rehatrainerin (Modul 1, CAS Level I) und hat eine Weiterbildung in Pelvic Physiotherapy.



---

## **Anmeldung**

Physiotherapie, T +41 (0)61 925 26 60 oder  
physiotherapie.liestal@ksbl.ch

# RÜCKBILDUNGSKURS NACH VERLUST DES KINDES

---

Schwangerschaft und Geburt verändern den Körper einer Frau. Auch wenn ein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt stirbt, ist es empfehlenswert, die vom Körper eingeleiteten Rückbildungsprozesse mit physiotherapeutischen Übungen zu begleiten.

Der Kursbesuch ist für alle betroffenen Mütter möglich, unabhängig davon, in welcher Schwangerschaftswoche das Baby verstorben ist und wie lang die Geburt zurückliegt. Der Zeitpunkt des Kurses richtet sich nach Ihrem persönlichen Empfinden. Bei Fragen können Sie die Kursleiterin kontaktieren.

Auf Wunsch wird uns unsere Seelsorgerin Marie-Theres Beeler besuchen.

<b>Ort:</b>	Aula Felsdäge, Kantonsspital Baselland Liestal
<b>Zeit:</b>	Dienstag, 08.45 – 09.45 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 Lektionen à 60 Min., geschlossene Gruppe
<b>Kosten:</b>	CHF 300.–
<b>Gruppengrösse:</b>	4 – 8 Teilnehmerinnen
<b>Leitung:</b>	Marie-Louis Witzemann, Physiotherapeutin und Mutter. Sie ist Kursleiterin in «Körperarbeit – Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung », PilatesCare Rehatrainerin (Modul 1, CAS Level I) und hat eine Weiterbildung in Pelvic Physiotherapy.



---

## **Anmeldung**

Marie-Louis Witzemann, T +41 (0)61 925 39 61  
[marie-louis.witzemann@ksbl.ch](mailto:marie-louis.witzemann@ksbl.ch)

# RÜCKBILDUNGS-AUFBAUKURS PILATES

---

Der Pilates-Kurs baut auf unserem Rückbildungskurs auf. Im Fokus steht die Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur. Wir möchten mit gezielten Übungen und viel Freude den Körper von innen nach aussen stärken.

Ort:	Aula Felsäge, Kantonsspital Baselland Liestal
Zeit:	Montag, 20.00 – 21.00 Uhr (TW) Mittwoch, 11.50 – 12.50 Uhr (TW) Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr (YS)
Dauer:	10 Lektionen à 60 Min. Gruppengymnastik, Einstieg in laufenden Kurs jederzeit möglich.
Kosten:	CHF 300.–
Gruppengrösse:	4 – 8 Teilnehmerinnen
Leitung:	Yvonne Studer (YS) und Tabea Weibel (TW) dipl. Physiotherapeutinnen mit Ausbildung Pilates

---

## **Anmeldung**

Physiotherapie, T +41 (0)61 925 26 60 oder  
[physiotherapie.liestal@ksbl.ch](mailto:physiotherapie.liestal@ksbl.ch)



# UNSER ANGEBOT AUF EINEN BLICK

- **Informationsabende Schwangerschaft & Geburt**
- **Akupunktur in der Schwangerschaft**
- **Hebammen-Sprechstunde/  
Antenatal consultation with a midwife**
- **Geburtsvorbereitungskurse**
- **Schwangerschaftsgymnastik**
- **Stillambulatorium**
- **Zimmerangebot und Wochenbett «plus»**
- **Rückbildungsgymnastik**



## **Kantonsspital Baselland**

Frauenklinik Baselland

HEBAMMEN

Rheinstrasse 26

CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 22 80

hebammen@ksbl.ch

[www.ksbl.ch/frauenklinik](http://www.ksbl.ch/frauenklinik)