

Kantonsspital  
Baselland  
ganz nah

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

# Unser Angebot 2018



# Liebe werdende Eltern

Die Frauenklinik Baselland bietet Ihnen vor und nach der Geburt ein umfangreiches Angebot und Kursspektrum an. Die Kurse werden von erfahrenen Hebammen der Frauenklinik und die Rückbildungsgymnastik von Physiotherapeutinnen geleitet. Verschaffen Sie sich mit dieser Broschüre einen Überblick!

Detaillierte Informationen finden Sie auch auf der Homepage unter **[www.ksbl.ch/veranstaltungen](http://www.ksbl.ch/veranstaltungen)**.

Für die Kurse können Sie sich unter **hebammen@ksbl.ch** oder telefonisch bei unseren Hebammen unter **T +41 (0)61 925 22 80** anmelden.

Wird die minimale Teilnehmerzahl eines Kurses nicht erreicht, suchen wir gerne eine Alternative für Sie.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Frauenklinik Kantonsspital Baselland

# Unser Angebot

STANDORT LIESTAL

---

## **Akupunktur in der Schwangerschaft**

Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche

Zeit:	Termin auf Anfrage
Ort:	Geburtenabteilung Standort Liestal
Kosten:	CHF 40.– pro Sitzung à 30 Minuten

Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden

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

---

## **Hebammen-Sprechstunde/ Antenatal consultation with a midwife**

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

---

### **Anmeldung bzw. weitere Angebote auf Anfrage**

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

# GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

Themen unserer Geburtsvorbereitungskurse sind Schwangerschaft, Geburtsverlauf, Wochenbett und Stillen. Wir bieten **Frauenkurse mit Paarabenden, Paarkurse, Wochenendkurse** sowie **Crashkurse** an.

---

## Frauenkurs

6 Abende à 2 Stunden, davon 2 mit Partner

Zeit: jeweils Mittwoch von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Raum Feldsäge, Standort Liestal  
Kosten: CHF 260.-  
Gruppengrösse: maximal 8 Frauen

---

Kursnummer	Kursdauer
Li-1	17. Januar bis 21. Februar 2018
Li-2	7. März bis 18. April 2018 (28. März kein Kurs)
Li-3	23. Mai bis 27. Juni 2018
Li-4	5. September bis 10. Oktober 2018

---

## Paarkurs

6 Abende à 2 Stunden

Zeit: jeweils Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Raum Feldsäge, Standort Liestal  
Kosten: CHF 320.- pro Paar  
Gruppengrösse: maximal 6 Paare

---

Kursnummer	Kursdauer
Li-5	12. Juni bis 17. Juli 2018 (fällt aus, findet neu als Wochenendkurs im Juli statt)
Li-6	30. Oktober bis 4. Dezember 2018

---

## Wochenendkurse

Paarkurse an 2 Samstagen und/oder Sonntagen à 6 Stunden

Zeit: jeweils Samstag und/oder Sonntag von  
09.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Raum Feldsäge, Standort Liestal

Kosten: CHF 320.- pro Paar

Gruppengrösse: maximal 6 Paare

---

Kursnummer	Kurstermine
Li-7	13. und 14. Januar 2018 (Samstag und Sonntag)
Li-8	4. und 18. März 2018 (2 Sonntage)
Li-5	7. und 8. Juli 2018 (Samstag und Sonntag)
Li-9	2. und 16. September 2018 (2 Sonntage)

---

## Crashkurs

1 Samstag à 4 Stunden

Zeit: jeweils Samstag von 8.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Raum Feldsäge, Standort Liestal

Kosten: für Frauen alleine CHF 100.-  
für Paare oder Frauen mit Begleitperson CHF 170.-

---

Kursnummer	Kurstermine
Li-10	17. Februar 2018
Li-11	28. April 2018
Li-12	9. Juni 2018
Li-13	7. Juli 2018
Li-14	18. August 2018
Li-15	3. November 2018
Li-16	8. Dezember 2018

---

## Anmeldung Geburtsvorbereitungskurse

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

Online-Anmeldung unter  
[www.ksbl.ch/veranstaltungen](http://www.ksbl.ch/veranstaltungen)

# Rückbildung

STANDORT LIESTAL

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Die gezielten Übungen unterstützen den natürlichen Rückbildungsprozess und das Körperbewusstsein. Sie dienen der Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sowie der Inkontinenz- (Harnverlust) und Senkungsprophylaxe.

---

### **Angebot der Physiotherapie:** 8 Abende à 1 Stunde

Die Kurse finden 6 bis 10 Wochen nach der Geburt statt und werden direkt von der Physiotherapie angeboten.

<b>Zeit:</b>	jeweils Dienstag von 18.00 bis 19.00 Uhr oder 19.00 bis 20.00 Uhr Während den Schulferien (BL) findet kein Kurs statt, ausser in den Sommerferien nach Absprache mit der Kursleitung.
<b>Ort:</b>	Turnsaal Physiotherapie, 1. Untergeschoss, Standort Liestal
<b>Kosten:</b>	CHF 192.-
<b>Gruppengrösse:</b>	4 bis 6 Frauen, laufender Einstieg in bestehende Gruppe möglich

---

### **Anmeldung Rückbildungsgymnastik**

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

# Rückbildung

## STANDORT LAUFEN

### RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK MIT ODER OHNE BABY

Die gezielten Übungen unterstützen den natürlichen Rückbildungsprozess und das Körperbewusstsein. Sie dienen der Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sowie der Inkontinenz- (Harnverlust) und Senkungsprophylaxe.

---

#### **Angebot der Physiotherapie:** 8 Morgen à 1 Stunde

Die Kurse finden ab der 8. Woche nach der Entbindung statt, bei Kaiserschnitt empfiehlt sich der Kurs ab der 10. Woche nach Geburt.

Zeit:	jeweils am Dienstag von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr
Ort:	Physiotherapie Standort Laufen (Lochbruggstrasse 39)
Kosten:	CHF 192.–
Gruppengrösse:	auf Anfrage

---

#### **Anmeldung Rückbildungsgymnastik**

Physiotherapie unter T +41 (0)61 400 84 08 oder  
[physiotherapie.laufen@ksbl.ch](mailto:physiotherapie.laufen@ksbl.ch)

# Kantonsspital Baselland

Frauenklinik Baselland

HEBAMMEN

Rheinstrasse 26

CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 22 80

F +41 (0)61 925 28 09

hebammen@ksbl.ch

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

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