

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.

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

Zeit: einmal pro Monat, jeweils Dienstag, 19.00 Uhr
Ort: Aula Feldsäge, Liestal (Bitte beachten Sie die Beschilderung.)



Anmeldung

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

AKUPUNKTUR UND SPRECHSTUNDEN

Akupunktur in der Schwangerschaft

Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche

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

Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden

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

Akupunktur/Moxa bei Steisslage/Beckenendlage

Zeit: Termin auf Anfrage
Ort: Geburtenabteilung, Standort Liestal
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, 2x Partnerabend

Zeit: jeweils Mittwoch od. Donnerstag von 19.00–21.00 Uhr
Ort: Raum Feldsäge, Standort Liestal
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 unter T +41 (0)61 925 22 80 oder
hebammen@ksbl.ch

Paar-Wochenendkurse

Freitag 3 Stunden, Samstag 5 Stunden

Zeit: jeweils Freitag von 18.00–21.00 Uhr und
Samstag von 9.00–12.00 Uhr / 13.00–15.00 Uhr
Ort: Raum Feldsäge, Standort Liestal
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

Zeit: jeweils Samstag von 8.30–12.30 Uhr
Ort: Raum Feldsäge, Standort Liestal
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 unter T +41 (0)61 925 22 80 oder
hebammen@ksbl.ch

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

Bei der Schwangerschaftsgymnastik liegt der Fokus auf der Bewegung, Atmung und Entspannung. Die Kursleiterin bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit ausgewählten Übungen und Inputs rund um den Schwangerschaftsalltag. Ein Informationsaustausch mit einer unserer Hebammen ist im Kurs mit eingeplant. Viele Schwangere sind unsicher, wie häufig und wie stark sie sich bewegen dürfen. Die Bewegung tut dem Körper gut und hilft bei der Vorbereitung auf die Geburt.

Angebot der Physiotherapie: 10 Lektionen à 60 Min.

Ab der 20. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt kann man an dem Kurs teilnehmen. Die Kurse werden von Marie-Louis Witzemann, Physiotherapeutin und Mutter, angeboten. Sie ist Kursleiterin in «Körperarbeit - Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung», PilatesCare Rehatrainerin, CAS Level I in Pelvic Physiotherapy, Modul 1.

| | |
|-----------------------|---|
| Zeit: | jeweils Montag von 17.00 – 18.00 Uhr (ab 13.3.2023) |
| Ort: | Aula Feldsäge, Standort Liestal |
| Kosten: | CHF 300.– |
| Gruppengrösse: | 4–8 Frauen, Einstieg in bestehende Gruppen möglich |



Anmeldung

Physiotherapie unter T +41 (0)61 925 26 60 oder
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.

Zeit: jeweils Montag und Freitag von 8.00–16.00 Uhr
nach Vereinbarung T +41 (0)61 925 22 83

Ort: Stillambulatorium 4. Stock, Standort Liestal

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

Zimmerangebot und Wochenbett «plus»

**click
me!**

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.



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK mit oder ohne Baby

Die gezielten Übungen unterstützen den natürlichen Rückbildungsprozess und helfen, das Körperbewusstsein zu schulen. Die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur hat eine wichtige Stütz- und Haltefunktion, welche nach der Schwangerschaft und Geburt wieder trainiert werden muss, um Problemen vorzubeugen. Unsere Physiotherapeutin leitet Sie in haltungsgerechtem Heben und Bewegen an und gibt zahlreiche Tipps, um Sie im Familienalltag zu unterstützen.

Angebot der Physiotherapie: 10 Lektionen à 60 Min.

Die Kurse finden 6–10 Wochen nach der Geburt statt und werden von Marie-Louis Witzemann, Physiotherapeutin und Mutter, angeboten. Sie ist Kursleiterin in «Körperarbeit - Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung», PilatesCare Rehatrainerin (Modul 1, CAS Level I) und hat eine Weiterbildung in Pelvic Physiotherapy.

| | |
|----------------|---|
| Zeit: | jeweils Montag von 18.00–bis 19.00 Uhr (ohne Baby), jeweils Dienstag von 10.00–11.00 Uhr (mit oder ohne Baby) Während der Schulferien (BL) findet kein Kurs statt, ausser in den Sommerferien nach Absprache mit der Kursleitung. |
| Ort: | Aula Feldsäge, Standort Liestal |
| Kosten: | CHF 300.– |
| Gruppengrösse: | 4–6 Frauen, Einstieg in laufenden Kurs möglich |



Anmeldung

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

Angebot der Physiotherapie: 10 Lektionen à 60 Min.

Kursleitung: Yvonne Studer und Annina Holliger, Dipl. Physiotherapeutinnen, Pilates Trainerinnen mit Zusatzausbildung in «Bewegte Rückbildung».

Zeit: jeweils Montag von 16.00–17.00 Uhr (ab 13.3.2023)
jeweils Dienstag von 16.00–17.00 Uhr (ab 14.3.2023)

Ort: Aula Feldsäge, Standort Liestal

Kosten: CHF 300.–

Gruppengrösse: 4–8 Frauen, Schnupperstunde und Einstieg in laufenden Kurs nach Rücksprache möglich



Anmeldung

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

RÜCKBILDUNGSKURS FÜR FRAUEN NACH FEHLGEBURT, SCHWANGERSCHAFTS-ABBRUCH, STILLER GEBURT ODER FRÜHEM TOD DES BABYS

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

Der Kursbesuch ist für alle betroffenen Mütter möglich, unabhängig davon, in welcher Schwangerschaftswoche das Baby verstorben ist und wie lang die Geburt zurückliegt.

Angebot der Physiotherapie: 10 Lektionen à 60 Min.

Die Kurse finden 6 bis 10 Wochen nach der Geburt statt und werden von Marie-Louis Witzemann, Physiotherapeutin und Mutter, angeboten. Sie ist Kursleiterin «Körperarbeit - Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung», PilatesCare Rehatrainerin, CAS Level I in Pelvic Physiotherapy, Modul 1.

| | |
|-----------------------|---|
| Zeit: | jeweils Dienstag von 08.45–09.45 Uhr (ab 14.3.2023) |
| Ort: | Aula Feldsäge, Standort Liestal |
| Kosten: | CHF 300.– |
| Gruppengrösse: | 4–6 Frauen, geschlossene Gruppe |



Anmeldung

Physiotherapie unter T +41 (0)61 925 26 60 oder 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