KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Wochenbettvorbereitungskurs

Gut vorbereitet für die erste Zeit mit deinem Baby

Do 17.09.2026, 13.00 - 16.00 Uhr

Inhalte des Wochenbettvorbereitungskurses
1. Das Wochenbett verstehen
• Wie du dich körperlich und emotional auf die Erholung nach der Geburt vorbereitest.
• Was dein Körper in den ersten Wochen leistet und wie du ihn unterstützen kannst.
• Tipps, wie du dich gut organisierst und dir im Alltag Pausen schaffst.
2. Stillvorbereitung
• Grundlagen des Stillens: Anlegen, Positionen und Stillrhythmus.
• Häufige Stillprobleme und wie du sie vermeiden oder lösen kannst.
• Anzeichen, dass dein Baby genug trinkt, und alternative Fütterungsmethoden, falls nötig.
3. Babypflege leicht gemacht
• Wickeln, Baden und Anziehen: Wie du die Grundpflege deines Babys sicher meisterst.
• Nabelpflege und Tipps für die ersten Tage mit deinem Neugeborenen.
• Hinweise zur Schlafumgebung und zum sicheren Handling deines Babys.
4. Emotionale Vorbereitung
• Wie du mit den Veränderungen und Herausforderungen der ersten Wochen umgehen kannst.
• Unterstützung durch deinen Partner, Familie oder Freunde im Alltag.
• Selbstfürsorge: Warum es wichtig ist, auch auf dich selbst zu achten.
5. Praktische Tipps für den Alltag
• Was in deiner Wochenbettapotheke nicht fehlen sollte.
• Die besten Tricks, um Stillen und Babypflege entspannt in deinen Alltag zu integrieren.
• Erste kleine Übungen zur Regeneration und Stärkung deines Körpers.
Warum ist ein Wochenbettvorbereitungskurs wichtig?
Der Kurs gibt dir das nötige Wissen und praktische Tipps an die Hand, damit du die erste Zeit mit deinem
Baby entspannt genießen kannst. Du lernst, wie du für dein Baby und dich selbst sorgst und gehst gestärkt
und selbstbewusst in diese besondere Lebensphase.

Ort
Mauth, Am Goldenen Steig 42 , 94151 Mauth

Mitveranstalter
KEB

Referentin
Ilona Krickl

Kosten
79 € pro Person / Begleitperson 45 €

Anmeldung

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de
www.keb-freyung.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Hebamme Ilona Krickl
Mobil: 0152/25252727 oder
deinehebamme@yahoo.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-09-24 09:47:38

Tel. (08551) 45 81
info@keb-freyung.de

www.keb-freyung.de