



Mit Herz  
und Kompetenz

Kurssekretariat  
T 071 914 62 22  
kurswesengg@srft.ch

Spitalregion  
Fürstenland Toggenburg  
www.srft.ch

Spital Wil  
Fürstenlandstrasse 32  
9500 Wil  
T 071 914 61 11

01 / 2024

----- Spitalregion Fürstenland Toggenburg -----



## Kurse und Beratungen

Klinik für Gynäkologie & Geburtshilfe



Spital Wil





→ Die Geburt eines Kindes ist eine der prägendsten und schönsten Erfahrungen.

Gleichzeitig bedeutet die Geburt auch eine grosse Herausforderung für die ganze Familie. Der Körper der Mutter verändert sich, es tauchen neue Fragen auf, die Bedürfnisse des Kindes stehen im Vordergrund. Das Kurs- und Beratungsangebot des Spitals Wil bietet Eltern die Möglichkeit, sich in einem ungezwungenen Rahmen das notwendige Wissen sowie praktische Tipps für die Zeit vor, während und nach der Geburt des Kindes anzueignen und Sicherheit und Vertrauen zu gewinnen. Daneben bieten diverse Kurse die Möglichkeit für gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen. Geleitet werden sämtliche Kurse von ausgebildeten Fachpersonen.

## Kursübersicht

### **Vor der Geburt**

#### Geburtsvorbereitung für werdende Eltern

Viel Unbekanntes kommt auf werdende Eltern zu. Mit dem Geburtsvorbereitungskurs können sich Paare dank umfassender Informationen und wertvollen Tipps rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen optimal vorbereiten.

#### Stillen – Tipps für die werdende Familie

Stillen ist das Beste fürs Kind. Im Rahmen des Stillabends werden die wichtigsten Informationen rund um das Thema Stillen vermittelt. Ziel ist es, die werdende Familie optimal auf die Stillzeit vorzubereiten.

#### Schwangerschaftsyoga

Im Verlauf der Schwangerschaft verändert sich der Körper. Yoga-Übungen helfen dabei das Körperbewusstsein sowie die Intuition zu stärken und dem Alltagsstress zu entfliehen.

#### Wassergymnastik für Schwangere

Bewegung und Entspannung im körperwarmen Wasser sind gerade in der Schwangerschaft ein Genuss. Im Wasser fühlt sich der Körper leichter und beweglicher an.

---

### **Informationsabend für werdende Eltern**

Bei der Infoveranstaltung für werdende Eltern gewährt das Fachpersonal der Geburtshilfe einen umfassenden Einblick in die Gebärtteilung. Sämtliche Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Gebärmethode und das Wochenbett werden beantwortet.

---

### **Nach der Geburt**

#### Ambulante Stillberatung

Die Stillberatung bietet konkrete Hilfestellung bei allen Fragen rund um die Ernährung des Neugeborenen, insbesondere zum Stillen, Zufüttern und Abstillen. Sie erreichen die Stillberaterinnen unter der Nummer 071 914 62 20.

#### Rückbildung

Schwangerschaft und Geburt beanspruchen den weiblichen Körper stark. In den Rückbildungsgymnastik- und Rückbildungsyoga-Kursen werden die besonders belasteten Körperregionen und damit auch das allgemeine Wohlbefinden gestärkt.

#### Baby- und Kleinkindschwimmen

Die Schwimmkurse im Therapiebad des Spitals bieten eine gemeinsame Aktivität auf Augenhöhe und mit engem Körperkontakt. Spielerisch gewöhnt sich das Kind ans Wasser. Die Kursvielfalt ist für Eltern mit Kindern jeden Alters gross.

---

Umfassende Informationen zu den Kursinhalten, zu Anmeldung und Durchführungsdaten finden Sie auf unserer Webseite unter → [www.srft.ch/kursegg](http://www.srft.ch/kursegg)

Für telefonische Auskünfte erreichen Sie das Kurssekretariat wochentags zwischen 8.00 und 11.00 Uhr unter → [071 914 62 22](tel:0719146222)

Per Mail erreichen Sie dieses unter → [kurswesengg@srft.ch](mailto:kurswesengg@srft.ch)

---