# **ELTERNSCHULE 2019**

Rundherum











# **VORWORT**

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrer Schwangerschaft und wünschen Ihnen alles Gute für Sie und Ihr Kind. Dabei können Sie selbst für Ihr Wohlbefinden und das Ihres Kindes viel tun: Umfangreiche Möglichkeiten bieten wir Ihnen mit unserer Elternschule "Rundherum", die für Sie ein wertvoller Begleiter von der Schwangerschaft bis in die ersten Lebensjahre Ihres Kindes sein möchte.

In den Geburtsvorbereitungskursen dürfen Sie sich die Zeit nehmen, sich auf Ihr Kind vorzubereiten. Mit Gymnastik und Bewegungsübungen zur Geburtserleichterung, Atemübungen, Entspannungs- und Massagetechniken geben wir Ihnen Hilfen an die Hand, Ihren Körper auf die Geburt vorzubereiten. Ein umfangreiches Trainingsprogramm an spezieller Gymnastik möchte Sie nach der Geburt unterstützen, wieder "in Form" zu kommen.

Auch wenn Ihr Kind auf der Welt ist, dürfen Sie auf unsere fachliche Kompetenz vertrauen, denn nicht nur Ihre, sondern auch die Gesundheit Ihres Kindes liegt uns am Herzen.

Mit Fragen können Sie sich jederzeit Zeit an unsere Hebammen und Kursleiterinnen wenden.

Wir beraten Sie und widmen uns Ihnen gerne – rundherum.

lhr

Krankenhaus Neuwerk savita Gesundheits- und Bewegungszentrum

# **INHALTSVERZEICHNIS**

#### **VOR DER GEBURT**

Elternsprechstunde	5
Geburtsvorbereitung ohne Partner	6
Geschwisterschule	7
Großelternabend	8
Hebammensprechstunde	8
Hypnobirthing	9
Informationsveranstaltung für werdende Eltern	.10
Säuglingspflegekurs	.10
Stillvorbereitungskurs	.11

#### **NACH DER GEBURT**

Aqua Family	12
Rückbildungsgymnastik	13
Babyschwimmen	14

# **VOR DER GEBURT**

## Elternsprechstunde

Endlich ist Ihr Baby da und Sie freuen sich auf die ersten gemeinsamen Wochen daheim. In dieser aufregenden und noch ungewohnten Zeit kommen noch so manche Fragen auf: Ist mein Kind gesund und verläuft die Entwicklung so, wie sie es sollte? Wie reagiere ich in Alltagssituationen richtig und wo kann ich zusätzliche Hilfestellungen erhalten? Mit diesen und weiteren Fragen lassen wir Sie nicht allein. In der Elternsprechstunde erhalten Sie Unterstützung, wertvolle Tipps und Informationen.

# Das Angebot ist kostenfrei.

**Termine:** nach telefonischer Vereinbarung oder per Mail **Kontakt:** Kathrin Novak, Kinderkrankenschwester und Elternberaterin
T 0151 19675401
k.novak@kh-neuwerk.de



#### Geburtsvorbereitung ohne Partner

Die Geburtsvorbereitung umfasst Körpertraining wie Gymnastik und Bewegungsübungen zur Geburtserleichterung, Atemübungen, Entspannungs- und Massagetechniken, Gebärpositionen, Beratung in Ernährungsfragen und Säuglingspflege sowie Akupunkturtherapie nach TCM zur Verkürzung der Geburtsdauer. Auch das Stillen wird ausführlich behandelt. Ein Kurs für Frauen, die gerne ohne Partner kommen möchten. Ein Einstieg in den fortlaufenden Kurs ist ab der 28. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt je nach Verfügbarkeit, jederzeit möglich.

Mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, ggf. Getränk
Ort: savita Gesundheits- und Bewegungszentrum, Dammer Straße 132, 41066 Mönchengladbach
Termine und Anmeldung:
nur telefonisch,
T 02161 979 230 oder -231
Kursleitung:
Hebamme Monika Schwarzbach
Gebühr: Gebühr: Die Abrechungs-

modalitäten erfragen Sie bitte bei

Anmeldung.

#### Geschwisterschule

Mit der Geburt eines weiteren Sprösslings ändert sich auch das Leben der älteren Kinder und ihre Rolle innerhalb der Familie bedeutend. Die zukünftigen großen Brüder und Schwestern auf diese Veränderung vorzubereiten ist Inhalt eines Nachmittages im Eltern-Kind-Zentrum Mönchengladbach. Unbeschwert wird gemeinsam mit Krankenschwestern und einer Puppe der Umgang mit dem empfindlichen Nachwuchs, Tragen, Wickeln und Baden geübt. Bevor der Nachmittag mit der feierlichen Vergabe des Geschwisterdiploms an die stolzen Absolventen endet, steht – nach Möglichkeit – noch ein kurzer Besuch der Geburtshilfe auf dem Programm.

In der Geschwisterschule sind alle Kinder willkommen, unabhängig davon, ob das Baby bereits geboren ist oder nicht. Das kleine Seminar findet ohne die Eltern statt, die Kleinen erwartet neben vielen lustigen Spielen auch ein leckerer Imbiss.

Termine: jeden ersten Montag im Monat von 17–18.30 Uhr Ort: Krankenhaus Neuwerk, Dünner Straße 214–216, Foyer Anmeldung: T 02161 668 2176 Kursleitung: Lydia Ramke und Jennifer Rösner

**Gebühr:** 5 Euro je Kind für eine kleine Erfrischung während des Kurses. Der Rest geht als Spende an die Initiative "Neuss hilft Burundi".



#### Großelternabend

Großeltern sind einfach unersetzlich. Doch ist auch für sie die Geburt eines Enkelkindes ein wichtiges Ereignis und mit vielen Fragen verbunden: Wie verändert sich die Familienstruktur und wie können wir die junge Familie hilfreich unterstützen? Wie sich Großeltern einsetzen können und welche modernen Erkenntnisse sich für den Umgang mit dem Neugeborenen, etwa in der Säuglingspflege und -ernährung, durchgesetzt haben – diesen und vielen anderen Themen geht ein spezieller Informationsabend auf den Grund. Hier finden werdende Großmütter und -väter Gelegenheit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

# Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Termine: donnerstags von 18-19.30 Uhr. Termine werden über die Presse bekanntgegeben Kursleitung: Friederike Brockers Ort: Krankenhaus Neuwerk.

Dünner Straße 214–216, Vortragssaal

Anmeldung: nicht erforderlich

#### Hebammensprechstunde

Hier erfolgt die Anmeldung zur Geburt. Gern werden hier auch alle Fragen rund um die Geburt beantwortet. Zudem haben Sie die Möglichkeit, über Ihre ganz persönlichen Vorstellungen und Wünsche zu sprechen und diese dokumentieren zu lassen.

**Termin:** jeden Donnerstag von 9-13 Uhr und 14-18 Uhr Anmeldung: Kreißsaal-Hotline 24 Stunden rundum die Uhr T 02161 668 2158

### Hypnobirthing 2.0

Hypnobirthing ist eine Möglichkeit, die Geburt selbstbestimmt und bewusst zu erleben. Die Methode setzt auf eine Kombination aus Aufklärung, Tiefenentspannung, Selbsthypnose, Atemtechnik und Visualisierung, um sich optimal auf die Geburt vorzubereiten. Wichtig ist, dass beide Elternteile die Techniken erlernen und so gemeinsam gestärkt in ein schönes Geburtserlebnis gehen.

Um die Techniken der Tiefenentspannung und Selbsthypnose zu erlernen, empfiehlt das Hypnobirthing Institut Deutschland den Kursbeginn in der 20. Schwangerschaftswoche. Der Kurs ist auf fünf Sitzungen zu je drei Stunden angelegt. Damit jedes Paar genug Zeit zum Erlernen der Techniken hat, sind zwischen den einzelnen Sitzungen rund drei Wochen Pause eingeplant.

Ort: bäuchlings Hebammenpraxis Liebfrauenstraße 42 41066 Mönchengladbach

Kursleitung: Kerstin Kuttner und Irma Reyer, zertifizierte Kursleiterin Hypnobirthing 2.0

Anmeldung:

hypnobirthing@kh-neuwerk.de Gebühr: pro Paar 350 Euro

# Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Im Anschluss an eine Präsentation besichtigen Sie gemeinsam Kreißsaal. Kinderintensiv- und Eltern-Kind-Station. Das Team aus Hebammen, Schwestern, Frauenärzten, Kinderärzten und Narkoseärzten steht Ihnen für Fragen jederzeit zur Verfügung

**Termine:** jeden 1. Mittwoch und 3. Donnerstag im Monat von 18–20 Uhr, außer feiertags

Ort: Krankenhaus Neuwerk, Dünner Straße 214–216, Vortragssaal Anmeldung: nicht erforderlich

## Säuglingspflegekurs

Ihr Kind wird bald geboren: Mit diesem Ereignis verändert sich viel in Ihrem Leben. Wir möchten, dass die Zeit nach der Geburt etwas stressfreier wird. Unser Säuglingspflegekurs soll Sie dabei unterstützen. Im Laufe von zwei Abenden vermitteln wir Ihnen, wie Sie Ihr Kind richtig wickeln und baden, alles über gesunden Babyschlaf, Wissenswertes zur richtigen Ernährung und vieles mehr.

**Ort:** Krankenhaus Neuwerk, Dünner Straße 214–216

Kursleitung: Kinderkrankenschwester

und Elternberaterin (BFG)

Kathrin Novak

Information und Anmeldung: k.novak@kh-neuwerk.de Gebühr: 7,50 Euro pro Person

## Stillvorbereitungskurs

Die Natur hat es perfekt eingerichtet:
Die Brustwarzen der Mutter geben den
gleichen Duft ab wie das Fruchtwasser.
So finden Neugeborene instinktiv die
Brust der Mama. Die Laktationsberaterinnen im Krankenhaus Neuwerk,
Schwester Barbara und Schwester
Renata, bereiten die werdenden Mütter
auf das Stillen vor und erklären, was
für ein erfolgreiches Stillen wichtig ist:
von korrektem Saugen des Kindes bis
zum richtigen Anlegen. Hier werden die
jungen Mütter positiv auf das Stillen
eingestimmt.

Ort: Krankenhaus Neuwerk, Dünner Straße 214–216, Vortragssaal Information und Anmeldung: T 02161 668 2176



## NACH DER GEBURT

#### Aqua Family für Zwei- bis Fünfjährige

Kinder ab dem zweiten Lebensjahr werden spielerisch in Begleitung eines Erwachsenen ans Wasser gewöhnt und lernen ganz nebenbei Schwimmen. Der Übungsleiter leitet die Eltern bzw. die Begleitperson genau an, wie die Übungen mit dem Kind auszuführen sind. Die Abnahme der Seepferdchenprüfung ist bei entsprechendem Leistungsnachweis möglich. Die Agua-Family-Kurse finden im großen Schwimmbecken statt. Tiefe 1.40m. Wassertemperatur im großen Becken ca. 30 °C. Wir empfehlen, Bademantel und Badeschuhe mitzubringen. Mitbringen: 2 Handtücher, Aqua-Windel: Schwimmflügel (mit Namen beschriften) für Kinder, die schon laufen können: Badeschuhe oder Stoppersocken

Ort: Niederrhein Klinik. Regentenstraße 22, 41352 Korschenbroich

Termine und Anmeldung: www.savita. de/kursprogramm

Info-Hotline: T 02161 979 230 oder T 02161 979 231



### Rückbildungsgymnastik

Diese aufbauende Spätwochenbettgymnastik trainiert und kräftigt den in der Schwangerschaft veränderten Körper. Während des Kurses erhalten Sie außerdem Informationen zu den Themen Säuglingspflege, Stillen und allgemeiner Ernährung. Selbstverständlich bringen Sie Ihren Säugling mit. Die Rückbildungsgymnastik ist fortlaufend und kann 4 Wochen nach spontaner Geburt und 8 Wochen nach Kaiserschnitt besucht werden. ein Einstieg ist jederzeit möglich. Mitbringen: begueme Kleidung, Wolldecke oder Handtuch, ggf. Getränk

#### Kurs 1:

montags 11.00 Uhr, mittwochs 9.30 Uhr, mittwochs 10.30 Uhr

## Anmeldung:

Hebamme Martina Rix-Ziegler per Mail: martina.rixziegler@web.de

#### Kurs 2:

dienstags 9.30 Uhr und 11.00 Uhr **Anmeldung:** Hebamme Linda Reinartz per Mail: hebamme.reinartz@web.de Ort: savita Gesundheits- und Bewegungszentrum, Dammer Straße 132, 41066 Mönchengladbach Gebühr: Es muss eine Kaution in Höhe

von 40 Euro hinterlegt werden!

#### Babyschwimmen für drei bis zwölf Monate

Der Spaß im Wasser und die Förderung der Bewegung stehen im Vordergrund des Babyschwimmens. Durch gemeinsames Erleben und intensiven Körperkontakt wird die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby gefördert. Die Babys tragen eine Schwimm-Windel, die die Beweglichkeit nur minimal einschränkt und erleben eine Fortbewegung, die an Land zu dieser Zeit noch nicht möglich ist. Wir zeigen Ihnen sichere Haltetechniken und Griffe. Sie sehen, wie Ihr Baby das Element Wasser genießt und zur Bewegung animiert wird. Durch den Kontakt zu anderen Babys werden ganz nebenbei soziale Kontakte gefördert. Ins Wasser darf jeweils nur ein Elternteil, der Partner kann aber gerne zusehen. Dabei bitte Badekleidung benutzen. Wir bitten jedoch die Partner, die Umkleiden und Schränke den Teilnehmern zu überlassen. Geschwisterkinder können leider nicht mitkommen. Die Wassertemperatur im kleinen Becken liegt bei 30 °C bis 32 °C.

Mitbringen: 2 Handtücher, Aqua-Windel: Schwimmflügel (mit Namen beschriften) für Kinder, die schon laufen können: Badeschuhe oder Stoppersocken Ort: Niederrhein Klinik, Regentenstraße 22, 41352 Korschenbroich Termine und Anmeldung:

savita.de/kursprogramm Info-Hotline: T 02161 979 230 oder T 02161 979 231







## Krankenhaus Neuwerk

Dünner Straße 214–216 41066 Mönchengladbach

T 02161 668 0 kh-neuwerk.de

In Kooperation mit



wegweisend. menschlich. stark.