



ELTERN SCHULE

ALLE TERMINE RUND UM
SCHWANGERSCHAFT
UND GEBURT

Kursprogramm 2023

Ortenau Klinikum

Achern





Inhalt

Informationsabend für werdende Eltern	4
Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnertermin	5
Stillinfo für werdende Eltern	5
Klangschalenmassage/Klangschalenmeditation	6
Geburtsvorbereitende Akupunktur	6
Einzelberatung für werdende Mütter mit Gestationsdiabetes und Stillwunsch	6
Das 1x1 der Babypflege	7
Kinesiotaping in Schwangerschaft und nach Geburt	7
Babymassage	8
Stillambulanz	8
Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett	9
Stillgruppe/Elterntreff	9
Vortrag über Beikost	10
Tragekurs	10
Kursräume	11

Liebe werdende Eltern,

Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sind eine der intensivsten und zugleich schönsten Erfahrungen im Leben einer Frau und eines Mannes.

Diese und die erste Zeit mit Ihrem Baby bringen viele Veränderungen mit sich und stellen Sie vor neue Anforderungen. Vielleicht haben Sie Fragen und allerlei Gedanken, die Sie vertrauensvoll und kompetent besprechen möchten.

Das erfahrene und kompetente Team unserer Hebammenpraxis möchte Sie als werdende Eltern individuell und ganzheitlich begleiten und freut sich auf die Zeit mit Ihnen und Ihrem Kind.

Anmeldung und Information

Die Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unter der jeweiligen Kursbeschreibung. Bei den angegebenen Kontaktpersonen erhalten Sie auch alle weiteren wichtigen Informationen.

Kursraum

Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anderes angegeben, in der Hebammenpraxis „Am Klinikum 4“ im 1. OG des PWH 2 am Ortenau Klinikum in Achern statt.

Einen Lageplan der Kursräume finden Sie auf Seite 11 in diesem Heft.

Informationsabende für werdende Eltern

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr wieder Informationsabende für werdende Eltern anbieten zu können. Lernen Sie uns und unsere Philosophie kennen: unsere Hebammen, Kinderkrankenschwestern und unsere Chefärztin. Außerdem können Sie unseren Kreißsaal und die Wochenbettstation besichtigen.

Termine (Beginn jeweils um 18.30 Uhr):

19.06.23 | 03.07.23 | 17.07.23 | 31.07.23 | 14.08.23 | 28.08.23
11.09.23 | 25.09.23 | 09.10.23 | 23.10.23 | 06.11.23 | 20.11.23
04.12.23 | 18.12.23

Treffpunkt:

Bildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe,
Am Klinikum 2, Achern, Großer Vortragsraum

Teilnahme kostenfrei!

Anmeldung erforderlich:

Telefon: 07841 700-2170 (täglich zwischen 13.45–14 Uhr)

Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnertermin

An 5 Abendterminen bekommen Sie viele wichtige Informationen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby. Ebenso lernen Sie verschiedene Atem- und Entspannungstechniken kennen, wie Ihr Körper sich auf die Geburt einstellt und Sie lernen verschiedene Bewegungs- und Haltungsmöglichkeiten zu den entsprechenden Phasen der Geburt. Bei dem Partnertermin dreht sich alles um die Geburt. Sie haben die Möglichkeit, mit Ihrem Partner verschiedene Positionen auszuprobieren, hinein zu spüren und herauszufinden, was Sie mögen oder nicht. Sie bekommen Anregungen, wie Sie als Paar gut zusammenarbeiten können, um Ihr Baby optimal auf dem Weg durch die Geburt zu unterstützen.

Der Kurs wird für die Frauen in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Es wird eine Partnergebühr erhoben.

Aufgrund der großen Nachfrage und zur besseren Planung melden Sie sich gerne schon vor der 12. Schwangerschaftswoche!

Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
E-Mail: nicolemauch76@gmx.de
Telefon: 0151 2313 5989

Stillinfo für werdende Eltern

Bei diesem Vortrag bekommen Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Warum ist Stillen die beste Ernährung für Mutter und Kind?
- Wie stellt sich die Brust auf die Stillzeit ein?
- Wie kann ein Stillstart optimal gelingen?
- Was brauchen ich und mein Kind zum Stillen? (Sinn und Unsinn von Stillhilfsmitteln)
- Natürlich gehen wir auch ausführlich auf Ihre individuellen Fragen ein!

Termine (jeweils von 18–20 Uhr):

24.07.23 | 21.08.23 | 18.09.23 | 16.10.23 | 13.11.23 | 11.12.23

Anmeldung:

E-Mail: elternschule.achern@ortenau-klinikum.de



Klangerschalenmassage/ Klangerschalenmeditation

Klangerschalen und Gong entspannen, emotionale Blockaden und Verspannungen werden gelöst und Stress wird abgebaut. Der vibrierende Klang unterstützt die Psyche und das körperliche Gleichgewicht.

Termine:

Nach Absprache

Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen
E-Mail: melanie.knaebel@web.de
Telefon: 0176 3459 0105

Kosten:

- Massage 40 €
- ca. 1 Std. Meditation in der Gruppe ab 4 TN 17 € / Std.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ab der 36. Schwangerschaftswoche können verschiedene Punkte am Körper akupunktiert werden. Diese können den Körper in ein Gleichgewicht bringen, was eine geburtsverkürzende Wirkung haben kann.

Termine:

Nach Absprache

Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
E-Mail: nicolemauch76@gmx.de
Telefon: 0151 2313 5989

Einzelberatung für werdende Mütter mit Gestationsdiabetes und Stillwunsch

Für Neugeborene von Müttern mit einem Gestationsdiabetes, kann es nach der Geburt schwierig sein, den Blutzucker stabil zu halten. Deshalb macht es Sinn bereits Ende der Schwangerschaft kleine Mengen an Kolostrum aus der Brust zu gewinnen. Falls Ihr Baby zusätzlich zum normalen Stillen etwas dazu braucht, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, kann auf diese „Sicherheitsreserve“ zurückgegriffen werden. Bei dieser Einzelberatung am besten zwischen der 35. und 36. Schwangerschaftswoche erhalten Sie wichtige Informationen und Anleitung dazu.

Termine:

Nach Absprache

Telefon: 07841 700-2406 (Mo 15.30–17.30 Uhr)

Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
E-Mail: elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

Das kleine 1x1 der Babypflege

Ein Baby kommt!

- Was braucht mein Baby?
- Welche Bedürfnisse hat es?
- Wie kann ein guter Start gelingen?
- Was muss ich vor der Geburt einkaufen?
- Wo soll mein Kind schlafen?
- Wie wickle ich mein Baby?
- Nabelpflege, Hautpflege was benötige ich hierfür?
- Wie halte ich mein Baby beim Baden?
- Welche Kleidung ist die richtige?

Mit diesen und vielen anderen Fragen befasst sich der Kurs „Das kleine 1x1 der Babypflege“. Informationen und praktisches Üben bereiten Sie auf die Ankunft Ihres Babys vor.

Termine:

Nach Absprache

Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen
E-Mail: melanie.knaebel@web.de
Telefon: 0176 3459 0105

Kosten:

30 €/Person, 45 €/Paar

Dauer:

ca. 2–2,5 Std

Kinesiotaping in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Vor der Geburt:

- Beschwerden im Rücken
- Karpaltunnelsyndrom
- Wassereinlagerungen in den Beinen

Nach der Geburt:

- Rectusdiastase
- Muskelverspannungen
- Unterstützung der Rückbildung
- Beschwerden im Rücken

Termine:

Nach Absprache

Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen
E-Mail: melanie.knaebel@web.de
Telefon: 0176 3459 0105

Kosten:

12 € pro Tapeanlage

Babymassage

- Babymassage ist wohltuend und entspannend
- Babymassage ist innige Zeit mit dem Baby
- Babymassage stärkt die Eltern-Kind-Bindung
- Babymassage fördert die eigene Körperwahrnehmung
- Babymassage unterstützt die Verdauung, reduziert Blähungen

Du wirst an acht aufeinander folgenden Terminen angeleitet und erlernst schrittweise die zarten Massageabläufe.

Termine (jeweils von 10.45-12 Uhr):

15.06.23–03.08.23 | 07.09.23–09.11.23 | 16.11.23–18.01.24

Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen
E-Mail: melanie.knaebel@web.de
Telefon: 0176 3459 0105

Kosten:

95 € (8 x 75 Min.)

Stillambulanz

In Einzelterminen haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Beratungen zu erhalten:

- Beratung in der Schwangerschaft (z. B. bei Gestationsdiabetes)
- Beratung und Behandlung bei Stillproblemen der gesamten Stillzeit (z. B. bei Schmerzen an der Brust, oder Milchstau)
- Beratung in besonderen Situationen des Kindes (mangelnde Gewichtszunahme des Kindes)
- Stillen und Berufstätigkeit
- Alle anderen Probleme im Zusammenhang mit dem Stillen Ihres Kindes

Termine:

Nach Absprache
Telefon: 07841 700-2406 (Mo 15.30–17.30 Uhr)

Anmeldung:

E-Mail: elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett

Durch gezielte Übungen wird Ihre Wahrnehmung für Ihren Körper geschult, Sie bekommen wieder Stabilität in Ihrem Beckenboden, Bauch und Rücken. Mit dem Rückbildungskurs können Sie Beschwerden im späteren Leben vorbeugen.

Sie haben die Möglichkeit, Ihr Kind mitzubringen. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Kursort und Kursdauer:

10x eine Stunde, mittwochs morgens in Lauf.

Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
E-Mail: nicolemauch76@gmx.de
Telefon: 0151 2313 5989

Stillgruppe/Elterntreff

Zur offenen Stillgruppe sind Schwangere und Mütter mit ihren Kindern (ggf. auch Väter, nach Absprache) sehr herzlich eingeladen.

Hier können Sie:

- Zuhören und Anregungen bekommen, die zu Ihnen und Ihrer Familie passen
- Lösungsvorschläge für Ihre Stillprobleme erhalten
- Kontakte mit anderen Frauen knüpfen
- Erfahrungen austauschen
- Wichtige Infos und Anregungen zur Entwicklung, Ernährung, zum Tragen und Schlafen Ihres Babys/Kindes bekommen

Termine (jeweils von 9–10.30 Uhr):

11.05.23 | 22.06.23 | 20.07.23 | 24.08.23 | 21.09.23 | 19.10.23
16.11.23 | 14.12.23

Anmeldung:

E-Mail: elternschule.achern@ortenau-klinikum.de



Vortrag über Beikost

Wenn ein Kind anfängt, Beikost zu essen, beginnt sich auch sein zukünftiges Essverhalten auszuprägen. Geschmack, Konsistenz, Motorik-für Ihr Kind ist alles neu! Legen Sie jetzt den Grundstein für gesunde Ernährungsgewohnheiten.

Hier werden viele Fragen geklärt:

- Wann ist der richtige Zeitpunkt?
- Brei oder Baby-led Weaning?
- Selbst kochen oder Fertigkost?
- Welche Menge sollte das Baby wann essen?
- Und vieles mehr ...

Termine (jeweils von 9–10.30 Uhr):

15.06.23 | 17.08.23 | 26.10.23 | 07.12.23

Anmeldung:

E-Mail: elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

Tragekurs

- Tragen ist Geborgenheit
- Tragen ist Urvertrauen
- Tragen fördert die Bindung
- Tragen ist einfach und noch vieles mehr.

Ob es das Richtige für Dich ist? Finde es heraus! Komm zu einer Kursstunde, lerne die Vorteile kennen und finde selbst heraus, ob ein Tragetuch oder eine Trage Dir liegt. Im Kurs werden Tragen vorgestellt und das Tragetuch mit einer Wickelmöglichkeit. Danach probiere aus, was Dir besser liegt. Solltest Du Interesse an weiteren Wickeltechniken haben, kannst Du eine Einzelstunde buchen.

Kurse (Beginn jeweils um 12.15 Uhr):

15.06.2023 | 20.07.2023 | 21.09.2023 | 16.11.2023

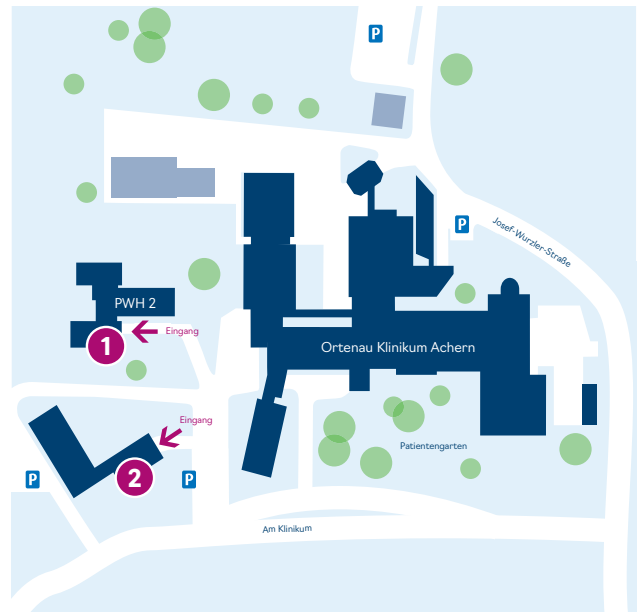
Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenkörperin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen
E-Mail: melanie.knaebel@web.de
Telefon: 0176 3459 0105

Kosten:

Kurs ca. 90 Min. Einzelperson 40 €, Elternpaar 50 €

Kursräume



- 1 Hebammenpraxis
Am Klinikum 4
77855 Achern
- 2 Großer Vortragsraum
Die Akademie²
Bildungshaus Achern
Am Klinikum 2
77855 Achern



ORTENAU KLINIKUM Achern

Josef-Wurzler-Straße 7

77855 Achern

Telefon: 07841 700-0

E-Mail: verwaltung.ach@ortenau-klinikum.de

ortenau-klinikum.de

ortenau-babywelt.de