



ELTERN SCHULE

Alle Termine rund um
Schwangerschaft
und Geburt

Kursprogramm 2025
Ortenau Klinikum Achern



Inhalt

Informationsabende für werdende Eltern	4
Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnertermin	4
Stillinfo für werdende Eltern	5
EMH®- effektive manuelle Hilfe	5
Gymnastik für Schwangere	6
Ganzkörperwohlfühlmassage nach EMH® für Schwangere	6
Geburtsvorbereitende Akupunktur	6
Einzelberatung für werdende Mütter mit Gestationsdiabetes und Stillwunsch	7
Das 1x1 der Babypflege	7
Kinesiotaping in Schwangerschaft und nach Geburt	8
Wellness für Schwangere und nach der Geburt	8
Babymassage in Achern	8
Babymassage in Oberkirch	9
Stillambulanz	9
Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett	9
Stillgruppe/Elterntreff	10
Zwergensprache – Baby-Zeichensprache	10
PEKiP – Lernen und lernen lassen, von Anfang an	10
Eltern-Workshop Beikost in Oberkirch	10
Vortrag über Beikost	11
Trageberatung	11
FrauenFit	11
Kursräume	12



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.

Kursräume

Einen Lageplan der Kursräume finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.

Achern

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

Oberkirch

Die Veranstaltungen in Oberkirch finden im Hebammenstützpunkt Oberkirch, Franz-Schubert-Straße 15 in Oberkirch statt.

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):

13.01.2025 | 27.01.2025 | 10.02.2025 | 24.02.2025
10.03.2025 | 24.03.2025 | 14.04.2025 | 28.04.2025
12.05.2025 | 26.05.2025 | 23.06.2025 | 14.07.2025
28.07.2025 | 11.08.2025 | 25.08.2025 | 08.09.2025
22.09.2025 | 13.10.2025 | 27.10.2025 | 10.11.2025
24.11.2025 | 08.12.2025 | 22.12.2025

Ort:

Akademie², Am Klinikum 2, 77855 Achern

Infos und Anmeldung:

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

Kosten:

Keine

Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnertermin

In unseren Geburtsvorbereitungskursen erhalten 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 in der Frühschwangerschaft!

Geburtsvorbereitungskurse in Achern:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

Geburtsvorbereitungskurse in Oberkirch:

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

☎ 0176 14374588





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 18.30–20.30 Uhr):

20.01.2025 | 17.02.2025 | 03.03.2025 | 07.04.2025
05.05.2025 | 16.06.2025 | 07.07.2025 | 15.09.2025
06.10.2025 | 17.11.2025 | 15.12.2025

Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

Kosten:

Keine

EMH® – effektive manuelle Hilfe

Die EMH® kann das physiologische Gleichgewicht auf hormoneller, neuro-vegetativer und muskulärer Ebene unterstützen und regulieren. Sie stärkt den muskulären Tonus, das Vertrauen der Frau in sich selbst und ihre eigene Wahrnehmung und fördert außerdem die Mutter-Kind -Bindung. Die EMH vereinigt verschiedene ganzheitliche Methoden der Körperarbeit wie zum Beispiel: bio-energetisch Arbeiten über Meridian- und Ganzkörpermassagen, Muskelkettenarbeiten, Dehnungsübungen bis hin zu Druckpunkt-Stimulation und vieles mehr.

Ziele der EMH:

- Entwicklung eines guten Körpergefühls und Stärkung des muskulären Tonus für den Verlauf der Schwangerschaft und der Geburt
- Aufspüren und Ausgleichen von muskulären Dysbalancen
- Beckenregulation
- Regulation der Hormone
- Regulation des vegetativen Nervensystems
- Regulation der Funktion der Plazenta
- Bessere Einstellung des kindlichen Kopfes zum Becken
- Abbau von Stress, Angst und Spannungen

Termine:

Nach Absprache

Infos und Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, EMH® Expert

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

Gymnastik für Schwangere

Das Konzept umfasst ganzkörperliche, schonende und gleichzeitig kräftigende Bewegungsübungen. Sie sorgen für bessere Durchblutung und Wachsamkeit der tiefen Muskulatur. Dehnungsübungen und Faszienarbeit aktivieren das vegetative Nervensystem und sorgen so für besonders gute Regeneration von Hirn und Organen. Besonders die Gebärmutter und das Kind profitieren von den Übungen und sorgen für eine optimale Versorgung von beiden und fördert die Bindung zueinander. Das Ziel der Schwangerschaftsgymnastik ist die Anregung der inneren und äußeren Ressourcen, Kräftigung, Balance und ein tieferer Prozess der Bewusstseinsbildung für den eigenen Körper. Regelmäßig gezielte Bewegung beugt nachweislich den meisten schwangerschaftsbedingten Erkrankungen vor wie zum Beispiel Gestationsdiabetes, Bluthochdruck usw.

Kurszeiten und -ort:

Montag: 17.15–18.15 Uhr, Hebammenpraxis in Achern, Am Klinikum 4
Mittwoch: 10.10–11.10 Uhr, in den Räumen des Turnvereins in Lauf

Kosten:

10er Karte: 100 €

5er Karte: 50 €

Infos und Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, EMH® Expert

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

Ganzkörperwohlfühlmassage nach EMH® für Schwangere

Die Wirkung von liebevoller Berührung hat viele positive Einflüsse auf eine Schwangere. Eine Massage wirkt beruhigend, entspannend und harmonisierend auf den ganzen Körper und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Muskeln werden gelockert, Verspannungen gelöst, Lymphe und Blutkreislauf werden angeregt und Stresshormone reduziert. Zu den üblichen Gesundheitsmaßnahmen ist eine Wellnessmassage die perfekte Ergänzung.

Infos und Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, EMH® Expert

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

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

Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 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.

Infos und Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

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 (jeweils um 19 Uhr):

06.03.2025 | 26.06.2025 | 09.10.2025

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen zum Kind

✉ melanie.knaebel@web.de

☎ 0176 3459 0105

Kosten:

30 €/Person

45 €/Paar

Dauer:

ca. 2 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

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen zum Kind

✉ melanie.knaebel@web.de

☎ 0176 3459 0105

Kosten:

Tapeanlage inkl. Gespräch 40,- €, jede weitere Tapeanlage 12 €

Wellness für Schwangere und nach der Geburt

Wellness, Entspannung und Auszeit ist für eine werdende Mama und nach der Geburt ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge. „Geht es der Mama gut – geht es dem/den Kind/-ern gut“. Gönn Dir eine Zeit für Dich, lass Dich durch eine der vielen Wellnessangebote auf die Geburt vorbereiten. Lass Dich verwöhnen durch z. B.

- Gesichtsmassage mit Edelsteinen
- Rückenmassage
- Bauchmassage nach der Geburt
- Klangschalenmassage
- Energetische Beckenaufrichtung nach der Geburt

Termine:

Nach Absprache

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen zum Kind

✉ melanie.knaebel@web.de

☎ 0176 3459 0105

Babymassage in Achern

- 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):

02.01. – 20.02.2025

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen zum Kind

✉ melanie.knaebel@web.de

☎ 0176 3459 0105

Kosten: 95 € (8 x 75 Min.)

Babymassage in Oberkirch

Infos und Anmeldung:

Hebammenstützpunkt Oberkirch

Annette Fahrland, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

☎ 0176 14374588

Kosten:

60 € (5 x 60 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

Infos und Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett in Achern

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.

Kurszeiten und -ort:

Mittwoch: 9–10 Uhr in den Räumen des Turnvereins in Lauf

Mittwoch: 16.45–17.45 Uhr, Hebammenpraxis Achern, Am Klinikum 4

Infos und Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett in Oberkirch

Kurszeiten:

Dienstag: 19.30–20.45 Uhr

Freitag: 10–11.15 Uhr

Infos und Anmeldung:

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

☎ 0176 14374588

Stillgruppe/Elterntreff

Zur Stillgruppe und Elterntreff sind alle Schwangere und Mütter mit Ihren Babys und Geschwisterkinder sehr herzlich eingeladen. Komm in der Zeit zwischen 15 bis 17 Uhr vorbei.

Hier kannst Du:

- zuhören und Anregungen bekommen, die zu Dir und Deiner Familie passen,
- Lösungsvorschläge für Deine Stillschwierigkeiten erhalten,
- Kontakte mit anderen Frauen knüpfen,
- Erfahrungen austauschen,
- wichtige Infos und Anregungen zur Entwicklung, Ernährung, Schlaf Deines Babys bekommen.

Termine (jeweils von 5–17 Uhr):

20.01.2025 | 17.02.2025 | 03.03.2025 | 07.04.2025
05.05.2025 | 16.06.2025 | 07.07.2025 | 15.09.2025
06.10.2025 | 17.11.2025 | 15.12.2025

Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

Kosten:

Keine

Zwergensprache – Baby-Zeichensprache in Oberkirch

In einer spielerisch wertschätzenden Atmosphäre lernen Sie und Ihr Kind die wichtigsten Babyzeichen auf Basis der Gebärdensprache und erhalten vielfältige Anregungen zur Umsetzung im Familienalltag. Die Kursstunden sind pädagogisch strukturiert und für Klein & Groß durch Musik, Lieder, Fingerspiele, Geschichten, Tanz- u. Bewegungsspiele abwechslungsreich gestaltet.

Infos und Anmeldung:

Simone Huber, zertifizierte Zwergensprache-Kursleiterin

☎ 0151 50870209

PEKiP – Lernen und lernen lassen, von Anfang an in Oberkirch

Durch das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spiel und Freude unterstützt PEKiP die feinfühlig Interaktion zwischen Eltern und Kind. Im gemeinsamen Spiel von Eltern und Babys bestimmt das Baby mit seinen individuellen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot.

Infos und Anmeldung:

Barbara Degraf, zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin,

✉ barbara.degraf@gmx.de

☎ 0173 9002089

Eltern-Workshop Beikost in Oberkirch

Termine:

05. April, 10 Uhr

13. September, 10 Uhr

Kosten:

Die Eltern-Workshops sind kostenfrei!

Infos und Anmeldung:

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

☎ 0176 14374588

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 Fertignahrung?
- Welche Menge sollte das Baby wann essen?
- Und vieles mehr ...

Termine (jeweils von 9–10.30 Uhr):

23.01.2025 | 06.03.2025 | 08.05.2025 | 10.07.2025
18.09.2025 | 20.11.2025

Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

Kosten:

Keine

Trageberatung

- 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!

Lass Dir in einer individuellen Trageberatung hier in den Praxisräumen oder bei Dir zu Hause in vertrauter Umgebung Möglichkeiten zeigen Dein Kind zu Tragen. Liegt Dir ein Tragetuch oder eine Trage? Probiere es selber aus unter Anleitung.

Termine:

Nach Absprache

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Trageberaterin

✉ melanie.knaebel@web.de

☎ 0176 3459 0105

Kosten:

Je nach Zeitaufwand

FrauenFit

Das Konzept der Frauengymnastik (unabhängig von Schwangerschaft und Geburt) umfasst Übungen für den ganzen Körper zur:

- Kräftigung des Beckenbodens
- Kräftigung Rücken, Bauch, Beinen, Armen
- Koordination
- Ausdauer
- Gleichgewicht
- Stabilisierung des ganzen Körpers

Kurszeiten und -ort:

Montag: 16–17 Uhr, Hebammenpraxis Achern, Am Klinikum 4

Dienstag: 9–10 Uhr, Hebammenpraxis Achern, Am Klinikum 4

Kosten:

10er Karte 100 €

Infos und Anmeldung:

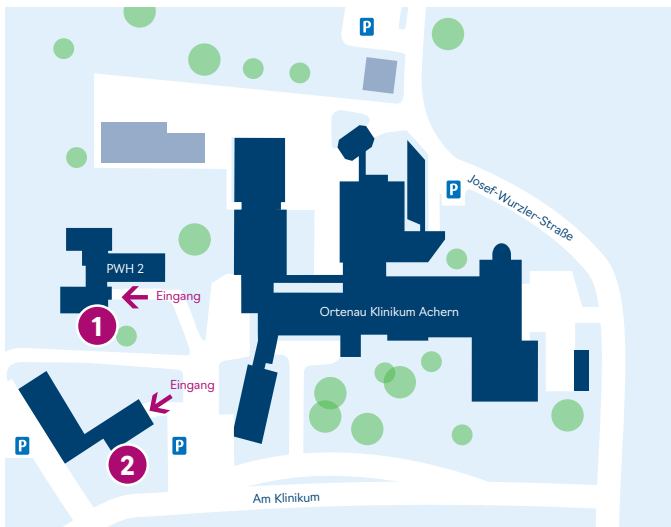
Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, EMH® Expert

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

Kursräume

Achern



1 Hebammenpraxis
Am Klinikum 4
77855 Achern

2 Großer Vortragsraum
Die Akademie²
Bildungshaus Achern
Am Klinikum 2
77855 Achern

Oberkirch



3 Hebammenstützpunkt Oberkirch
Franz-Schubert-Straße 15
77704 Oberkirch
(Eingang MVZ, UG Pflege- und Betreuungsheim)
www.hbsp-oberkirch.de

ORTENAU KLINIKUM Achern

Josef-Wurzler-Straße 7
77855 Achern

☎ 07841 700-0

✉ klinikdirektion.ach@ortenau-klinikum.de

ortenau-klinikum.de
ortenau-babywelt.de