

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



Elternschule

Information für Schwangerschaft,
Geburt und dem Kleinkind

So finden Sie zu uns

Die Elternschule finden Sie im Gebäude C (siehe Markierung in der Karte). Sie erhalten Informationen von 9 bis 12 Uhr.

Zu den Veranstaltungen

Sehen Sie hierzu auch unter www.klinikum-hanau.de im Veranstaltungskalender die Termine „Vor der Geburt“ und „Nach der Geburt“ als Download.

KLINIKUM HANAU

Spitzenmedizin nah am Menschen

Klinikum Hanau GmbH

Elternschule

Leimenstraße 20, 63450 Hanau

Telefon (06181) 296-2561

Telefax (06181) 296-2566

E-Mail: elternschule@klinikum-hanau.de



Sehr geehrte Damen und Herren,

wenn Sie ein Kind erwarten, verändert sich Ihr Leben in besonderer Weise. Sie betreten in vielen Bereichen sprichwörtlich Neuland. Denn wenn Ihr Kind das Licht der Welt erblickt, wird auch eine Familie geboren. Wie vor und während der Geburt, sind wir auch nach der Geburt Sie da – damit Sie das neue Leben mit Ihrem Kind möglichst gesund und stressfrei beginnen können. Unser Mutter-Kind-Zentrum besitzt die höchstmögliche ärztliche und pflegerische Kompetenz (Level 1) – und das nicht nur bei Risikogeburten. Denn Frauen- und Kinderklinik arbeiten eng zusammen.

Unsere Elternschule stellt dabei eine ganzheitliche Versorgung von der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag Ihres Kindes sicher und gibt so Geborgenheit. Mit diesem Informationsheft geben wir Ihnen einen Überblick über die Angebote unserer Elternschule. Sie ist ein integrierter Bestandteil unseres Mutter-Kind-Zentrums.

Mit freundlichen Grüßen



PD Dr. med. Thomas Müller

Chefarzt der Frauenklinik



Martina Craatz

Hebamme



Sekretariat der Elternschule

Marion Poth-Eckardt

Informationen von 9 bis 12 Uhr

Telefon (06181) 296-2561

elternschule@klinikum-hanau.de

Inhalt

Seite

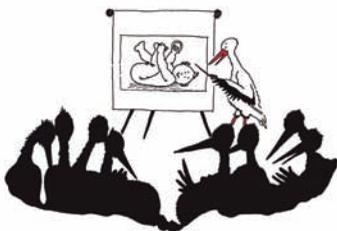
Vor der Geburt

Informationsabend für werdende Eltern	4
Sprechstunde für werdende Eltern	5
Yoga für Schwangere	6
Schwimmen und Wassergymnastik für Schwangere	7
Geburtsvorbereitung/Schwangerschaftsgymnastik	8
Tragetücher binden lernen	10
Großer Bruder, große Schwester	12
Säuglingspflegekurse	14
Vorbereitung auf das Stillen	15
Erste-Hilfe-Kursus für das Säuglingsalter	16
Geburtsvorbereitende Akupunktur	17
Das „Familienbudget“ nach der Geburt	18
Häusliche Nachsorge durch Hebammen	19
Großelternkursus	20
Spagat der elterlichen Gefühle	22

Nach der Geburt

Mutter-Baby-Treff	26
Stillberatung	27
Rückbildungsgymnastik	28
Body-Condition	29
Babymassage.....	30
PEKiP – Das Prager Eltern-Kind-Programm	31
Spiel und Spaß für unsere Kleinsten!	32
Spielkreis mit Eltern	33
Unser Kind bleibt kariesfrei	34
Körpererinnerungen	35
Unruhige Zeiten – Sprechstunde für Eltern	36
Babyschwimmen	38
Babytreffen	39

Vor der Geburt



Informationsabende für werdende Eltern

Inhalt

Im Gespräch mit Gynäkologen, Hebammen, Kinderkrankenschwestern und Kinderärzten erhalten Sie Informationen über Geburt und Wochenbett. Danach besteht die Möglichkeit, den renovierten Kreißsaal und die neugestaltete Mutter-Kind-Station zu besichtigen. Wir laden interessierte Eltern herzlich dazu ein!

Zeit und Ort

- › 08. und 22. Januar 2013
 - › 12. und 26. Februar 2013
 - › 12. und 26. März 2013
 - › 09. und 23. April 2013
 - › 14. und 28. Mai 2013
 - › 11. und 25. Juni 2013
 - › 09. und 23. Juli 2013
 - › 13. und 27. August 2013
 - › 10. und 24. September 2013
 - › 08. und 22. Oktober 2013
 - › 12. und 26. November 2013
 - › 10. und 17. Dezember 2013
- › jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr, Haus H
Informationen zum jeweiligen Veranstaltungsort erfragen Sie bitte am Infopoint im Foyer des Neubaus.

Sprechstunde für werdende Eltern

Ambulante Beratung

Inhalt

- › Anmeldung zur Geburt
- › Besprechung des Geburts-Modus

Zeit und Ort

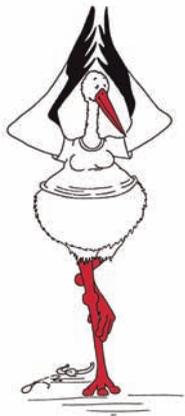
- › Montag und Freitag, 08.00 - 14.30 Uhr
Oberarzt/-ärztin im Dienst
Haus H, Kreißsaal

Information/Anmeldung

- › Kreißsaal, Telefon (06181) 296-2630



Yoga für Schwangere



Natürliche und sanfte Entspannung – Ausgleich vom Alltagsstress – ab der 16. Schwangerschaftswoche

Inhalt

- › Konzentrationsübungen
- › Wahrnehmungsübungen
- › Atemübungen
- › Körperübungen
- › Entspannungsübungen

Ziel

Förderung der körpereigenen Energien, Verfeinerung der Körperwahrnehmung, Verbesserung der Haltung und Atmung, Linderung von Rückenschmerzen, Steigerung des seelischen Gleichgewichtes

Zeit und Ort

- › Mittwoch, 23. Januar 2013, 17.45 - 19.15 Uhr
- › Freitag, 25. Januar 2013, 17.00 - 18.30 Uhr
- › Mittwoch, 10. April 2013, 17.45 - 19.15 Uhr
- › Freitag, 12. April 2013, 17.00 - 18.30 Uhr

Leitung Dorothee Droege

Gymnastiklehrerin und Yogalehrerin (BYV)
(mit Krankenkassenzulassung)

Haus C, Elternschule, Raum 110

- › Kursusgebühr: 80,- Euro
(wird von der Krankenkasse erstattet)

Information und Anmeldung

- › Yogaübungsleiterin Dorothee Droege
Telefon (06181) 13860
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de

Schwimmen & Wassergymnastik für Schwangere

Mutter und Kind im „selben“ Element, ab der 20. Schwangerschaftswoche

Inhalt

- › Freies Schwimmen unter Aufsicht
- › Wassergymnastik und Lockerungsübungen
- › Vorbereitung auf den Aufenthalt im Wasser während und zur Geburt

Ziel

- › Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- › Entlastung des Rückens und der Gelenke
- › Linderung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- › Erhaltung der Beweglichkeit
- › Anregung der Durchblutung
- › Reduzierung von Wassereinlagerungen
- › Kontaktaufnahme und Geselligkeit mit anderen Schwangeren

Zeit und Ort

- › Montag, 15.30 - 16.00 Uhr, Freies Schwimmen
16.00 - 17.00 Uhr, Wassergymnastik
- › Kursusgebühr: Eintritt + 6,- Euro

Heinrich-Fischer-Bad Hanau, Eugen-Kaiser-Str. 19
Stadtwerke Hanau GmbH/Bäderbetriebe
Hebammen Martina Craatz/Roswitha Schmidt

Information und Anmeldung

- › Schwimmbadkasse, Telefon (06181) 3656-970
Fortlaufende Teilnahme möglich/Keine Anmeldung!

Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsgymnastik

Information

Ernährung, Veränderungen in der Schwangerschaft, Mutterpass und Vorsorgeuntersuchungen, Verlauf einer normalen Geburt bzw. evtl. Komplikationen, Möglichkeiten der medikamentösen Geburtserleichterung, Wochenbett, Besichtigung von Kreißsaal und der Mutter-Kind-Station.

Ziel

Erhaltung der Beweglichkeit der Schwangeren, Linderung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden, Stärkung der Muskulatur, Erlernen von Atemmustern, Entspannungsübungen, Gebärpositionen und Massage. Stärkung des Körpergefühls und Selbstbewusstseins der Schwangeren, Abbau von Ängsten der werdenden Eltern, Vorbeugen von Verspannungen, Erleichterung und Verkürzung der Geburtsphasen.

- › Die Kursusgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Wochenend-Intensivkurs

Zeit und Ort

- › Samstag 9.00 - ca.17.00 Uhr
Haus C, Elternschule, Raum 110 (Kursstermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau)

Zielgruppe

Mehrgebärende, Frauen mit vorzeitigen Wehen, Frauen/Paare, die „nur“ atmen, entspannen, massieren lernen möchten oder wochentags keine Zeit haben.

Information und Anmeldung

- › Hebamme Martina Craatz, Telefon (06181) 22544
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de

Frauenkurse

Dauer

- › 7 x 2 Stunden, 1x wöchentlich
- › 6 Abende Frauen alleine, 1 Abend mit Partnern
- › Gebühr für den Partner 10 Euro

Zeit und Ort

- › Montag, 18.00 - 20.00 Uhr
Hebamme Martina Craatz
- › Dienstag, 17.45 - 19.45 Uhr
Hebamme Lourdes Weidlich
- › Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr
Hebamme Rosa Hufnagel
Haus C, Elternschule, Raum 110 (Kursstermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau)

Information und Anmeldung

- › Hebamme Martina Craatz, Telefon (06181) 22544
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de

Paarkurse

Dauer

- › 6 x 2 Stunden, 1x wöchentlich
- › 2 Abende Frauen alleine, 4 Abende mit Partner
- › Gebühr für den Partner 45 Euro

Zeit und Ort

- › Dienstag, 20.00 - 22.00 Uhr
Hebamme Lourdes Weidlich
- › Mittwoch, 19.45 - 21.45 Uhr
Hebamme Roswitha Schmidt
Haus C, Elternschule Raum 110 (Kursstermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau)

Information und Anmeldung

- › Hebamme Roswitha Schmidt, Tel. (06181) 23940
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de

Tragetücher binden lernen

Tragen eines Säuglings – mehr als eine Möglichkeit des „Kindertransports“

Inhalt

- › Vorteile des Tragens aus Sicht der Eltern und Tragenden
- › die unbegründete Angst vor Haltungsschäden durch das Tragen
- › Erlernen von verschiedenen Tragemöglichkeiten

Ziel

- › Tragetuch dient auch als Transportmittel
- › Vertrauenverhältnis wird zum Kind aufgebaut
- › Förderung der Bewegungsentwicklung und einem gesunden Körpergefühl

Zeit und Ort

- › ab Januar 2013, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
- › Kursstermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau
- › 14:00 bis 16:00 Uhr
Hebamme Tanja Nicin
- › Haus C, Elternschule Raum 112
- › Kursgebühr 20 Euro für die gesamte Tragezeit

Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr
Sekretariat der Elternschule
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de



Großer Bruder Große Schwester

Inhalt

Kind- und altersgerecht wird dem „großen“ Kind der praktische Umgang mit einem Baby (wickeln, tragen, baden...) vermittelt. Was braucht ein Baby, was es noch lernen muss und was der große Bruder oder die große Schwester im Vergleich dazu schon alles kann.

Ziel

- Vorbeugen von Neid und Aggressionen bei den Geschwistern.
- Vorfremde auf das neue Familienmitglied
- Stolz auf die Rolle als großer Bruder oder große Schwester

Bitte Hausschuhe oder Antirutschsocken mitbringen. Puppe oder Kuscheltier kann mitgebracht werden. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmer eine Urkunde.

Zeit und Ort

- 09. März 2013
- 08. Juni 2013

- Samstag, 10.30 bis 12.00 Uhr
- Haus C, Elternschule, Raum 110
Hebamme Ulrike Wendler
- keine Kursgebühr

Information und Anmeldung

- Telefon (06181) 296-2561, 9:00 bis 12:00 Uhr
Sekretariat der Elternschule
- Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de

Mit freundlicher Unterstützung von



Säuglingspflegekursus

Vorbereitung auf das Leben mit dem Neugeborenen

Inhalt

Erlernen von Heben, Halten, Tragen und Wickeln des Kindes, Nabel- und Körperpflege, Baden. Eltern werden – Partner bleiben, Unfallquellen erkennen und vermeiden.



Information

Schlafen und Beruhigung. Was benötigt man für ein Baby? Hilfestellungen bei Problemen.

Zeit und Ort

- › 19.01.2013 › 25.05.2013
- › 16.02.2013 › 08.06.2013
- › 23.03.2013 › 06.07.2013
- › 27.04.2013

- › 9.00 - 15.30 Uhr
Haus C, EG, Elternschule, Raum 112
- › Kursusgebühr für Einzelpersonen 35 Euro
für Paare 55 Euro

Information und Anmeldung

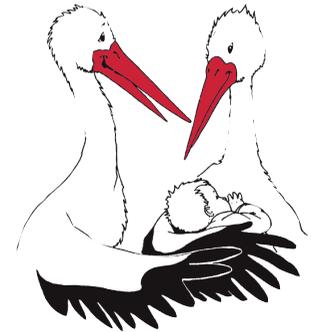
- › Hebamme Barbara Trilling
Telefon (06181) 9650557
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de

Vorbereitung auf das Stillen

Die natürliche Allergieprophylaxe

Inhalt

- › Stillen –
das Beste für das Kind
- › Aufbau der Brust bzw.
der Milchbildung
- › Vorbereitungen in der
Schwangerschaft
- › „Handling“-Anleitung
für verschiedene Still-
positionen
- › Informationen über
kleine „Startschwierigkeiten“
- › Empfehlenswerte und sinnvolle Stillhilfen



Ziel: Gut vorbereitet sein für ein positives Stillerlebnis.

Zeit und Ort

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| › 21.01.2013 | › 20.05.2013 | › 16.09.2013 |
| › 18.02.2013 | › 17.06.2013 | › 21.10.2013 |
| › 18.03.2013 | › 15.07.2013 | › 18.11.2013 |
| › 15.04.2013 | › 19.08.2013 | › 16.12.2013 |

- › 19.00 - 21.00 Uhr
Stillberaterin der IBCLC Ernestine Joachim
Stillberaterin der IBCLC Gabi Barthmann
Stillberaterin der IBCLC Tanja Nicin
Haus C, EG, Elternschule Raum 112
- › Kursusgebühr: keine

Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr
Sekretariat der Elternschule

Erste-Hilfe-Kursus für das Säuglingsalter

Inhalt

- › Allgemeine Maßnahmen bei Notfällen
- › Vorgehen bei Unfällen
- › Erste-Hilfe am Säugling
- › Bauchlage bei Bewusstlosigkeit.

Zeit und Ort

- › 10.01.2013
- › 14.03.2013
- › 16.05.2013

- › 19.00 - 21.30 Uhr
Fachausbilder der DRK KV Hanau
Ausbildungsleitung H. Laubenthal
Ausbildungsleitung H. Thiedt
Haus C, EG, Elternschule, Raum 112
- › Kursusgebühr: 20 Euro, für Paare 30 Euro

Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr
Sekretariat der Elternschule
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Akupunktur

- › Ab der 36. SSW
- › 1 x wöchentlich ca. 25 Minuten
- › 3 - 4 Punkte je Bein

Ziel

Bessere Reifung des Gebärmutterhalses, Verkürzung der Geburtsphasen, Erleichterung der Geburtsphasen.

Zeit und Ort

- › Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr
Hebamme Gundula Blohm
Hebamme Martina Craatz
Hebamme Marion Mader-Weckler
Hebamme Roswitha Schmidt
Haus C, EG, Elternschule, Raum 112
- › Kosten: Je Akupunktursitzung 6 Euro

Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr
Sekretariat der Elternschule



Das „Familienbudget“ nach der Geburt



Durch den „Dschungel“ der Anträge bei Schwangerschaft

Inhalt

Wie beantrage ich was – wann – wo? Was steht mir/uns an staatlichen Leistungen zu? Informationen zu sozialrechtlichen Fragen und

finanziellen Hilfen, wie z. B. Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeitregelung, Elterngeld, Kindergeld, Stiftungsgelder, Alleinsorge, Vaterschaftsanerkennung, gemeinsames Sorgerecht.

Zeit und Ort

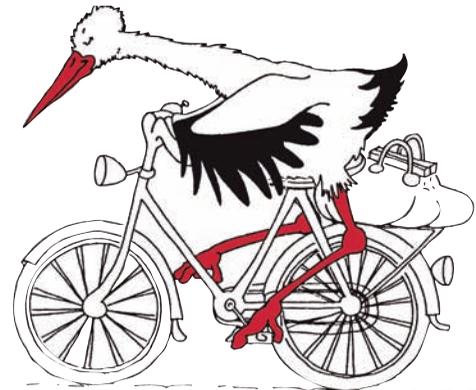
- › 22.01.2013 › 23.04.2013
- › 26.02.2013 › 28.05.2013
- › 19.03.2013 › 25.06.2013

- › 19.30 - 21.00 Uhr
Simone Jatzko, Dipl. Sozialpädagogin
und Beraterin bei pro familia Hanau
Haus C, EG, Elternschule, Raum 112
- › Kursgebühr: keine

Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 -12.00 Uhr
Sekretariat der Elternschule
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de

Häusliche Nachsorge durch Hebammen



Täglicher Hausbesuch einer Hebamme bis zum 10. Lebensstag – bei Problemen auch länger

Leistungen

Kontrolle der mütterlichen Rückbildungsvorgänge, Stillunterstützung, Beobachtung des Neugeborenen, Anleitung zur Nabel-/Säuglingspflege, Baden, Hilfestellung bei allen anfallenden Fragen, Wochenbettgymnastik.

Information und Anmeldung

- › Bruchköbel Hebamme Gundula Blohm
Telefon (06181) 79112
- › Großkrotzenburg Hebamme Jeanette Merbt
Telefon (06186) 915820
Hebamme Iris Seibert
Telefon (06186) 2714
- › Hanau Hebamme Urike Wendler
Telefon (06181) 4130868

Die anfallenden Hebammengebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen!

Großelternkursus

Werden Sie in einiger Zeit Großeltern? Die Rolle der Großeltern hat sich in vielen Familien verändert.

Inhalt

- › Säuglingspflege – aus heutiger Sicht
- › Säuglingsernährung – aus heutiger Sicht
Inwieweit können/sollten Großeltern unterstützende Hilfsangebote geben?
- › Wo sollten sie sich zurückziehen, auch um ihr eigenes Bedürfnis nach Ruhe, Erholung und Freiräume geltend zu machen?
- › Wo können und müssen Grenzen gesetzt werden?
- › Wie kann Meinungsverschiedenheiten begegnet werden?

Ziel

- › Die Großeltern – eine wichtige Rolle bei der Entwicklung Ihrer Enkel und Enkelinnen
- › Vermittler von Wissen und Erfahrungen

- › Betreuungsaufgaben, wenn die Eltern berufstätig sind
- › Vermeiden von Konflikten zwischen Eltern und Großeltern bei unterschiedlichen Erziehungsansichten

Zeit und Ort

- › 16. März 2013
- › 22. Juni 2013
- › Samstag, 16.00 – 18.30 Uhr
- › Haus C, Elternschule, Raum 112
- › Gundula Blohm, Hebamme
- › Monika Thiel, Elternkursleiterin und Konfliktberaterin
- › Kursgebühren: keine

Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr
Sekretariat der Elternschule
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de



Der Spagat der elterlichen Gefühle

**Mit dem zweiten Kind wird alles anders! –
Wenn die Lust auf das zweite Kind zur Last wird...
... wird es Zeit für ein Gespräch!**

Themen wie ...

- › Ja, meine Liebe reicht für zwei Kinder!
- › So kann ich mein zweites Kind genauso lieben wie mein erstes!
- › Mein Erstgeborenes ist eifersüchtig auf unser Baby – so kann ich ihm helfen!
- › So gelingt die Umstellung auf das zweite Kind – Rückkehr zum (neuen) Alltag
- › So verändern sich unsere Rollen als Mutter und Vater

... stehen ebenso wie Ihre ganz persönliche Fragen im Vordergrund dieses Abends!

Bei Interesse kann sich aus diesem Abend eine Gesprächsgruppe entwickeln.

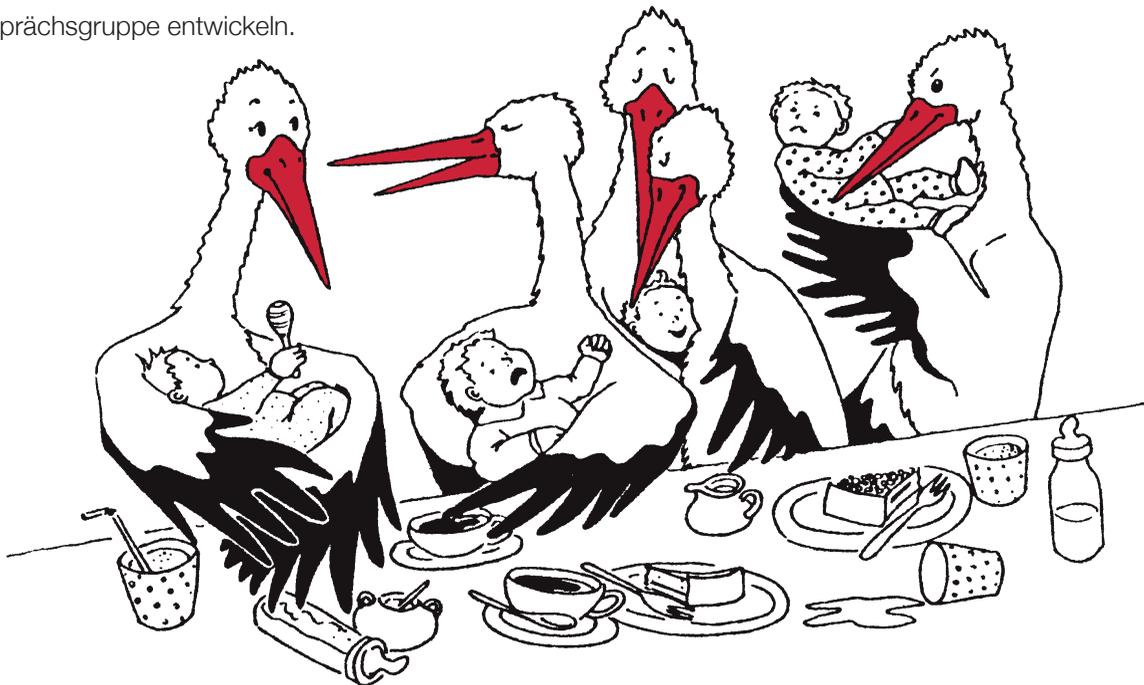
Zeit und Ort

- › 14.01.2013
- › 11.03.2013
- › 13.05.2013

- › Montag 20.00 - 21.30 Uhr
- › Haus C, Elternschule, Raum 110
- › Frau Franke, Mitarbeiterin der Familienberatungsstelle der Stadt Hanau
- › Kursgebühren: keine

Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr Sekretariat der Elternschule
- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de





Nach der Geburt

Mutter-Baby-Treff

Gruppentreffen für interessierte Eltern und deren Babys bis zum zwölften Lebensmonat

Hilfestellung

- › Stillen oder Stillprobleme
- › Abstillen
- › Zufüttern
- › Wundsein, andere Wickelmethode
- › Umstellung auf Brei oder Flaschennahrung

Ziel

- › Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmerinnen
- › Kontakte zu anderen Kindern und deren Eltern

Zeit und Ort

- › Montag, 10:30 - 11:30 Uhr
Hebamme Gundula Blohm,
Stillberaterin der IBCLC Gabi Muhl,
Kinderkrankenschwester Hedi Simon
- › Haus C, EG, Elternschule Raum 112

Gebühr

- › **kostenlos**

Information und Anmeldung

- › Sekretariat der Elternschule
Telefon (06181) 296-2561, 9:00 - 12:00 Uhr
E-Mail: elternschule@klinikum-hanau.de

Stillambulanz

Inhalt

- › Stillvorbereitung
- › Stillen in den ersten Wochen
- › Ernährung in der Stillzeit
- › Arbeiten und Stillen
- › Stillen in der Schwangerschaft
- › Stillen von Mehrlingen / Tandemstillen
- › Einführung der Breikost
- › Lasertherapie als moderne Behandlung von wunden Brustwarzen
- › professionelle Unterstützung durch qualifizierte Stillberaterinnen
- › zu allen Fragen in der Stillzeit
- › Familienangehörige sind herzlich willkommen

Ziel

- › Unterstützung für eine lange und zufriedene Stillzeit!

Zeit und Ort

- › Mittwoch 11:00 - 13:00 Uhr
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 112



Hebamme Tatjana Nicin

Bereichsleitung der Geburtshilfe
Still- und Ernährungsbeauftragte
des hessischen Landesverbandes
oder andere Mitarbeiterinnen
des Klinikums

Gebühr

- › **kostenlos**

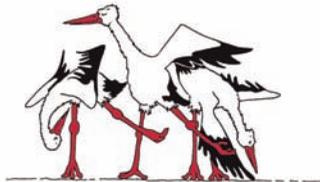
Information und Anmeldung

Telefon (06181) 296-2561, 9:00 - 12:00 Uhr
Sekretariat der Elternschule

Rückbildungsgymnastik

Gymnastik

- › Wiederaufbau und Stärkung der Bauch- und Brustmuskulatur
- › des Beckenbodens
- › Venengymnastik
- › Haltungsübungen
- › Entspannungsübungen



Ziel

- › Fit sein, wie vor der Schwangerschaft

Zeit und Ort

- › Montag und Donnerstag, 10:00 - 11:15 Uhr, Dauer vier Wochen, Hebamme Rosa Hufnagel (die Babys können vormittags mitgebracht werden)
- › 26.11.2012
- › 03.01.2013
- › 04.02.2013
- › 04.03.2013

- › Montag, 20:00 - 21:15 Uhr, Dauer vier Wochen, Hebamme Lourdes Weidlich
- › 12.11.2012 › 29.04.2013
- › 21.01.2013 › 03.06.2013
- › 25.02.2013 › 01.07.2013
- › 25.03.2013
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Gebühr

- › Die anfallenden Gebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Information und Anmeldung

- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de
- › Sekretariat der Elternschule, Tel. (06181) 296-2561 9:00 - 12:00 Uhr

Body-Condition

Weiterführende Fitness für junge Mütter

Inhalt

- › Wiederaufbau der Bauchmuskulatur
- › Stärkung der Bein- und Pomuskulatur
- › Gezieltes Rückentraining zur Entlastung der Wirbelsäule
- › Einsatz von Gymnastikband, -Ball, -Matte
- › Stretching zur Erhaltung der Beweglichkeit
- › Entspannung

Ziel

- › Weiterführung und Förderung der Rückbildungsprozesse
- › Spaß an der Bewegung
- › Kontaktaufnahme zu anderen Müttern und Kindern

Zeit und Ort

- › 09. & 11.01.2013 › 03. und 05.04.2013
- › 06. & 08.02.2013 › 08. und 10.05.2013
- › 06. & 08.03.2013 › 05. und 07.06.2013

- › Mi., 10:00 - 11:00 Uhr, Fr., 19:00 - 20:00 Uhr, Dauer: vier Wochen (die Babys können immer mitgebracht werden), Fitnesstrainerin mit A-, B-, C-Lizenz Maja Kuhn
- › Haus C, Elternschule, Raum 110

Gebühr

- › 20 Euro

Information und Anmeldung

- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de
- › Sekretariat der Elternschule
Telefon (06181) 296-2561, 9:00 - 12:00 Uhr

Spiel und Spaß für unsere Kleinsten!

Für Babys vom 5. bis 12. Lebensmonat

Inhalt

- › Bewegungsspiele für Säuglinge
- › Funktionelle Säuglingsgymnastik
- › Spiele für die Sinne

Ziel

- › Förderung der Sinneswahrnehmung
- › Mobilisierung und Kräftigung des passiven und aktiven Bewegungsapparates
- › Förderung der Kontaktaufnahme zwischen den Kleinkindern
- › Festigung der Eltern-Kind-Beziehung

Zeit und Ort

- › 07.01.2013
- › 11.03.2013
- Montag, 16:45 - 17:45 Uhr, 8 Wochen
- Nina Schomburg, Erzieherin
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Gebühr

- › 45 Euro

Information und Anmeldung (gilt auf für den Spielkreis mit Eltern, siehe rechte Seite)

- › Sekretariat der Elternschule
- Telefon (06181) 296-2561, 9:00 - 12:00 Uhr
- elternschule@klinikum-hanau.de

Spielkreis mit Eltern

Für Kleinkinder im Alter von einem bis zwei Jahren

Inhalt

- › Singspiele
- › Fingerspiele
- › Kimspiele
- › Spiel, Spaß und Bewegung

Ziel

- › Schulung der Sinneswahrnehmung
- › Schulung der Grob- und Feinmotorik
- › Förderung der Sprache
- › Erste Gruppenerfahrung sammeln
- › Austausch zwischen Eltern über Erziehung und Alltag

Zeit und Ort

- › 07.01.2013
- › 11.03.2013
- Montag, 15:30 - 16:30 Uhr, Dauer: acht Wochen
- Nina Schomburg, Erzieherin
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Gebühr

- › 45 Euro



Unser Kind bleibt Kariesfrei

Es ist möglich!

Inhalt

- › Richtiges Zähneputzen: ab wann – wie?
- › Wie wichtig ist das kariesfreie Milchgebiss?
- › Zahnung bei Baby und Kleinkind
- › Prophylaxe bei Baby und Kleinkind
- › Infektionsquelle Eltern
- › Karies aus der Flasche
- › Schlechte Gewohnheiten
- › Prophylaxe bei der werdenden Mutter
- › Ernährung der werdenden Mutter

Ziel

- › Kariesfreie und gesunde Zähne

Zeit und Ort

- › 06.02.2013
- › 03.04.2013
- › 05.06.2013
jeweils 20:00 - 21:30 Uhr
Marie Luise Welkisch-Heininger
Zahnmedizinische Fachassistentin
- › weitere Kurstermine siehe
Veranstaltungskalender 2013 des Klinikums Hanau
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Gebühr

- › **kostenlos**

Information und Anmeldung

- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de
- › Sekretariat der Elternschule
Telefon (06181) 296-2561, 9:00 - 12:00 Uhr

Körpererinnerungen

Babybauchbüste

Inhalt

- › Ein bleibendes Andenken an die Schwangerschaft, das die Veränderungen des Körpers bis ins kleinste Detail festhält, Abformung ca. drei bis vier Wochen vor der Geburt.

Gebühr

- › von 100 Euro bis 230 Euro, je nach Ausführung

3D-Abdrücke von Baby-Händen und -füßen

Inhalt

- › Ein täuschend echtes Abbild, das jede einzelne Falte und kleinste Linie von Händchen und Füßchen 1 zu 1 zum Ausdruck bringt. Die kleinen Kunstwerke können in unterschiedlichsten Ausführungen, einzeln oder als Set, zum Aufhängen oder Hinstellen präsentiert werden.

Gebühr

- › von 25 Euro bis 75 Euro, je nach Ausführung

Zeit und Ort

- › Samstag, 1x im Monat
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Information und Anmeldung

- › Bianca Schindler
Telefon (0163) 6551011
www.strukturwerke.de



Unruhige Zeiten – Sprechstunde für Eltern

Inhalt

- › Warum schreit mein Kind so viel und lässt sich nicht beruhigen?
- › Warum kommt es nachts nicht zur Ruhe?
- › Warum mag es nicht essen oder trinken?
- › Warum hält mein Kind sich nicht an Grenzen?
- › Wo finden wir weitere Hilfen?

Angebot

In der ambulanten Sprechstunde für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern im Alter von 0 bis drei Jahren versuchen wir gemeinsam, das Verhalten Ihres Kindes zu verstehen und Sie als Eltern in schwierigen Entwicklungsphasen zu begleiten.

Zeit und Ort

- › Institutsambulanz Hanau (Außenstelle der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters Rehbergpark gemeinnützige GmbH Herborn), Geibelstr. 18, 63450 Hanau.

Ansprechpartnerinnen

Dr. B. Mertesacker

Dr. B. Schwarzwälder

Gebühr

- › Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Zur Vorstellung wird eine aktuelle Überweisung des Kinder- oder Hausarztes sowie die Versichertenkarten des Kindes benötigt.

Information und Anmeldung

- › Ambulanz-Sekretariat
Telefon (06181) 5072220
täglich zwischen 9:00 und 11:00 Uhr



Babyschwimmen

Wieder im bekannten Element Wasser, ab dem vierten Lebensmonat

Inhalt

- › Freude, Spiel, Spaß und Wohlbefinden im Medium Wasser
- › Kontakt zu anderen Kindern und deren Eltern

Ziel

- › Unterstützung des Atemreflexes
- › Verbesserung der motorischen Fähigkeiten
- › Ausbau des Reaktionsvermögens
- › Förderung der Bewegungsfreiheit
- › Steigerung der Lernfähigkeit
- › Anregung zur Kontaktaufnahme
- › Vorbereitung auf das Kleinkinderschwimmen

Information zum Kleinkinderschwimmen am Samstag

- › im Maintalbad in Dörnigheim

Zeit und Ort Babyschwimmen

- › Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr, Dauer zehn Wochen
- › in Erlensee, Hallenbad

Kursusgebühr

- › 90 Euro, ohne Elterneintrittsgebühr

Information und Anmeldung

- › Klaudia Mänz, Telefon (06181) 14402

Babytreffen

Treffen der Eltern und deren Babys aus den Geburtsvorbereitungskursen der Elternschule

Inhalt

- › Wiedersehen bekannter Personen
- › Erfahrungsaustausch
- › Gemütliches Beisammensein
- › Aufarbeitung des Geburtserlebnisses

Ziel

- › Festigen von Kontakten
- › Abschluss der Geburtsvorbereitung

Information

- › Nach telefonischer Absprache im Haus C, EG, Elternschule, Raum 112

Die Babytreffen werden von der Hebamme geplant, die auch den Geburtsvorbereitungskurs geleitet hat.

