



Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospitals

Kursprogramm und Termine ab Januar 2018

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen

7 Doppelstunden, dienstags, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Inhalt: Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Atem-, Gymnastik- und Entspannungsübungen.

Kursstart: 20.03.2018, 22.05.2018

ZEIT FÜR DICH! Geburtsvorbereitungskurs für Frauen ab der 2. Schwangerschaft

8 x 90 Min., montags, 18.00 bis 19.30 Uhr

Kursinhalt: Gymnastische Übungen, z.T. aus dem Yoga, Atem- und Entspannungsübungen, Austausch.

Kursstart: 23.04.2018

Wochenendkurs Geburtsvorbereitung für Paare

Samstag, 09:30 bis 16:30 Uhr (ausreichend Pausen),

Inhalt: Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Atmungs- und Entspannungsübungen, die Aufgabe des Partners während der Geburt.

Termine: 24.02.2018, 17.03.2018, 21.04.2018, 26.05.2018, 30.06.2018

Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. SSW

Dienstags, 08.30 bis 09.30 Uhr, fortlaufend, kostenloses Angebot

Zur Stärkung der Gebärmutter und zur Muttermundsvorbereitung mit dem Ziel, die Geburt zu verkürzen und zu erleichtern. Ab der 36. Schwangerschaftswoche bei unkomplizierter Schwangerschaft.

Anmeldung erforderlich über den Kreißsaal: 02632-404-5566

Yoga in der Schwangerschaft: Kundalini-Yoga

7 x 90 Min., donnerstags, ab 18:00 Uhr

Bewegung, Atmung, Konzentration, Entspannung, Nähe zum Kind, Meditation.

Kursstart: 15.03.2018, 17.05.2018

Aquafit für Schwangere

5 x 1 Std., mittwochs, 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Inhalt: Gymnastik, Atemübungen und Entspannung im Wasser. Zur Stabilisierung des Kreislaufs und bei schwangerschaftsbedingten Wassereinlagerungen, bei Rückenproblemen, zur Steigerung des Wohlbefindens.

Kursstart: 14.03.2018, 18.04.2018, 23.05.2018

Säuglingspflege-„Crashkurs“

Kursdauer: 3 Stunden, 17:00 bis 20:00 Uhr

Inhalt: Anschaffungen fürs Baby, Babypflege, Pflegeprodukte, Wickelmethode, Schlafverhalten und Ernährung des Kindes. Besonders geeignet für Frauen/Paare, die das erste Kind bekommen.

Termine: 28.02.2018, 04.04.2018, 09.05.2018, 20.06.2018

Informationsabende „Infos rund ums Stillen“

1 x pro Monat, 18:30 bis 20:30 Uhr

Stillen macht glücklich, stärkt die Mutter-Kind-Bindung, fördert die Kindergesundheit!
Inhalt: Ernährung und Brustpflege in Schwangerschaft und Stillzeit, Milchbildung, Stillen, Stillpositionen etc. Kurs für **werdende Eltern** und Mütter. Kursleitung durch erfahrene Kinderkrankenschwester unserer Wochenstation.

Termine: 21.02.2018, 21.03.2018, 25.04.2018, 06.06.2018

"EllaLino - Mit Liebe Tragen" – Trageworkshop

Inhalte: unterschiedliche Tragemöglichkeiten, ergonomisch korrektes Tragen, Klärung individueller Fragen

Kursanmeldung unter: Tel. 02625/2052871 oder Email: tanja.woelbert@web.de

Termine: 14.03, 11.04, 16.05, 13.06 von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Rückbildungsgymnastik ab 6 Wochen nach der Geburt

10 x 1 Std., fortlaufender Kurs, dienstags, 16:45 bis 17:45 Uhr

Einstieg jederzeit möglich.

Rückbildungsyoga ab der 7. Woche nach der Geburt: Kundalini-Yoga

7 x 1 Std., montags, 10.00 Uhr

Bewegung, Atmung, Konzentration, Entspannung, Nähe zum Kind, Meditation.

Kursstart: 12.03.2018, 14.05.2018

Rückbildungsgymnastik im Wasser ab 8 Wochen nach der Geburt

10 x 1 Std., freitags, 17:30 bis 18:30 Uhr

Ziel: Kräftigung aller Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben. Gute Wirkung für den Beckenboden. Zusätzliche Entspannungsübungen zur Steigerung des Wohlbefindens.

Kursstart: 13.04.2018

Babyschwimmen ab dem 4. Lebensmonat

10 x 45 Min., freitags, Beginn: 14.30 Uhr/15.30 Uhr/16.30 Uhr

Inhalt: Spaß und Bewegung im Wasser mit den Eltern zur Förderung der motorischen, kognitive und sozialen Entwicklung.

Kursstart: 13.04.2018

Indische Babymassage nach Leboyer

6 x 1,5 Std., dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Inhalt: Ganzkörpermassage, Ziele: das Wohlergehen des Kindes, zur Förderung des Schlafens, Hilfe bei Verdauungsbeschwerden, Austausch der Mütter/Eltern.

Kursstart: 20.03.2018, 22.05.2018

Zwergenstube

8 x 1,5 Std., freitags, 10:00 bis 11:30 Uhr, für Kinder ab 6 Monate bis ca. 1 Jahr

Jedes Baby darf im eigenen Tempo mit unterschiedlichen Spielmaterialien spielen. Das Angebot ist u.a. inspiriert durch Maria Montessori und Emmi Pikler.

Mehr Informationen und Anmeldungen unter: ellalino.jimdo.com oder tanja.woelbert@web.de

Starttermin: 16.03.2018; 18.05.2018

fitdankBaby/Fitness für Dich und Dein Baby

Kursangebot für die Zeit nach der Rückbildung

Nähere Informationen und Anmeldung bei Conny Drießen, Tel.: 0172-1530155 oder unter www.fitdankbaby.com

Mutter-Kind-Treff

1 x im Monat, 10:00 bis 11:30 Uhr

Für Eltern mit Säuglingen bis zum Krabbelalter. Ziel: Kontakte knüpfen, Austausch, Still- und Ernährungsberatung

Termine: 21.02.2018, 21.03.2018, 25.04.2018, 06.06.2018

Informationsabend „Infos rund um die Geburt“

mit Besichtigung der Entbindungsräume, der Station und der Neugeborenenabteilung, jeweils am 1. und 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr und jeden letzten Samstag im Monat um 11.00 Uhr, Raum E226 (Erdgeschoss), Treffpunkt Information. Anmeldung über Tel: 02632-404-5320

Hebammensprechstunde

Dienstags 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Wenn Sie sich für unsere Klinik entschieden haben und Fragen oder Wünsche offen sind, können Sie diese in unserer Hebammensprechstunde im persönlichen Rahmen besprechen. Außerdem bereiten wir mit Ihnen die erforderlichen Unterlagen vor. Bei Schwangeren mit Besonderheiten oder Komplikationen ist zusätzlich ein Geburtsplanungsgespräch mit der Chefärztin Dr. med. Brigitta Naus erforderlich (bei gesetzlich versicherten Frauen mit Überweisung vom betreuenden Facharzt).

Anmeldung über den Kreißsaal, Tel.: 02632-404-5566

Informationsabend „Schmerzmittel unter der Geburt“ (z.B. PDA)

Jeweils am 2. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr, mit einem Anästhesisten des Hauses, im Raum E226, gegenüber der Information, Anmeldung über Tel: 02632-404-5320

Informationen und Anmeldung

Sofern nicht anders angegeben: Anmeldung jeweils montags und freitags 08:00 bis 12:00 Uhr, mittwochs 08.00 bis 16.00 Uhr, Sekretariat der gynäkologisch/geburtshilflichen Abteilung von Chefärztin Dr. med. Brigitta Naus, E-Mail: elternschule@stiftshospital-andernach.de, Tel: 02632-404-5435

Kontakt für weitere Informationen (**keine Anmeldung**): Barbara Mestermann-Henniges, Leiterin der Elternschule, E-Mail: BarbaraHenniges@t-online.de, Tel: 02633-9300

Kosten der Kurse werden z.T. von der Krankenkasse bezahlt.

St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH Andernach

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Fachabteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

Ernestus-Platz 1

56626 Andernach

Telefon Sekretariat: 02632-404-5320

Telefon Kreißsaal: 02632-404-5566

E-Mail: elternschule@stiftshospital-andernach.de

Internet: www.stiftshospital-andernach.de