

Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospitals

Kursprogramm und Termine 2023

Anmeldung zur Geburt, Terminvergabe erforderlich vor Ort oder telefonisch

nur Papiere und Informationen, keine Geburtsplanung, Anmeldung erfolgt im **Friedrich-von-Mering-Haus**, EG, 2 Tür rechts, jeweils dienstags vormittags oder telefonisch auf Wunsch
Informationen und Terminvergabe über die Elternschule unter 0162-2942706

Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. SSW (kostenlos): vor Ort

Jeweils dienstags, Anmeldung erforderlich

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 über die Elternschule unter 0162-2942706

Informationsveranstaltung „Infos rund um die Geburt“: vor Ort

jeweils am 1. Montag im Monat um 18:00 Uhr, Friedrich-von-Mehring-Haus, Großer Saal. Anmeldung über Tel.: 02632-404-5320. Zurzeit ist aufgrund der Corona-Pandemie leider keine Besichtigung der Räumlichkeiten möglich.

Termine: 05.06.23, 03.07.23, 07.08.23

„Selbtsicher Stillen“ vor Ort

1x im Monat ~ 2 Kurseinheiten mit 1,5-2 Std. ~ Beginn: 16:30 Uhr

Entspannt und gut informiert in die Stillzeit starten.

Mit anschaulichen und praktischen Inhalten rund um das Thema Stillen. Vom ersten Anlegen, gekonnt Stillprobleme umgehen, Stillpositionen und vieles mehr. Für werdende Mütter und Paare.

Unter der Leitung von Stillberaterin Viktoria Aprath.

Termine:

19.&20.06.2023; 10.&11.07.2023; 31.07.&01.08.2023

Anmeldung unter: info@meine-stillreise.de oder WhatsApp 0151 52 90 6331

Geburtsvorbereitungskurs für Paare an der FBS in Andernach

An 7 Termien können Sie sich gemeinsam mit anderen Paaren auf die Geburt und das Leben mit Ihrem Kind vorbereiten. Neben vielen wichtigen Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Umgang mit dem Baby, u.a. Babylesen, Bonding oder Ausprobieren von Tragehilfen, gibt es Zeit für Austausch in der Gruppe, Bewegung, Entspannung und Atemtechnik. Wir werden außerdem eine virtuelle Kreißsaalbesichtigung machen. Mir ist wichtig, Ihnen ein Verständnis für den natürlichen Ablauf zu vermitteln, um das Vertrauen in Ihren Körper und Ihre Instinkte zu stärken. Ich freue mich, Sie in dieser spannenden Lebensphase zu unterstützen.

Anmeldung bei Sabine Wangler, Hebamme 02632-810624 oder Sabine.Wangler@gmx.de

Termin: 14.06.-26.07.2023, 21.06-26.07.23, 02.08.-13.09.23, 25.10.-13.12.23

Geburtsvorbereitungskurs für Paare in Boppard

7 x 90Minuten, Donnerstag 15.30 – 17Uhr

Inhalt: Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Umgang mit dem Neugeborenen

Anmeldung über Sabine Seninger, Hebamme 0178-1401396

Entspannt in die Geburt an der FBS in Andernach

6 x 75 Min., 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Der Kurs richtet sich an werdende Mütter und eignet sich zur Vorbereitung auf eine entspannte Geburt. Gemeinsam werden Methoden und Techniken geübt zum Kraft sammeln, Körper wahrnehmen, Atemrhythmus finden und "loslassen" lernen.

Ebenso gibt es Zeit und Raum sich mit anderen Müttern über Erfahrungen auszutauschen.

Die erlernten Übungen können später während der Geburt zum Einsatz kommen.

Anmeldung und weitere Infos unter www.naturheilpraxis-heinzen.com oder 01575/5554212.

Termine: 13.06.2023, 19.09.23

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen in Bad Hönningen, findet zurzeit nicht statt

8 x 90Minuten, Mittwoch 18 – 19.30Uhr

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

Anmeldung über Alexandra Busch, Hebamme 0173-5215756

Informationsabend: Tragen – Bindung im doppelten Sinn! vor Ort

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

Tragen erleichtert Eltern den Alltag und schenkt Kindern Geborgenheit.

An diesem Abend erfahren Sie, warum sich das körpernahe Tragen im Tuch oder einer Tragehilfe sehr positiv auf das Baby auswirkt. Wir zeigen Ihnen wie das Kleine ergonomisch richtig in die Trage gebracht wird und erläutern die gängigen Systeme. Wir arbeiten mit Tragepuppen und bieten Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Tragen an diesem Abend auch selbständig auszuprobieren.

Info und Anmeldung über Patricia Mertmann Tel.: 02642/998904 oder patricia.mertmann@fabel-remagen.de.

Kurstermine: 08.06., 20.07., 07.09., 12.10., 30.11.2023

Rückbildungsgymnastik ab 6 Wochen nach der Geburt in Bad Hönningen findet zurzeit nicht statt

7 x 1 Std., fortlaufender Kurs, mittwochs von 09:00 bis 10:00 Uhr

Anmeldung über Alexandra Busch, Hebamme 0173-5215756

Indische Babymassage nach Leboyer findet zurzeit nicht statt

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

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

Informationsabend „Schmerzmittel unter der Geburt“ (z.B. PDA): findet zurzeit nicht statt

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

Entspannt Mutter sein - für ein zufriedenes Baby (von 0 - 6 Monate): findet zurzeit nicht statt

6 x 75 Min., freitags von 09:30 Uhr bis 10:45 Uhr

Entspannung und Bewegung gehören zusammen! Der Entwicklungs-Motor

Bewegung hält ihr Kind, aber auch sie auf Trab. Dabei lieben es die Kleinen, wenn

sie sich auch ungestört mit ihrer Bewegung und dem was sie umgibt beschäftigen

können. Sie üben währenddessen sich mit sich, Ihrer auch untrainierten Muskulatur

zu beschäftigen, Kräftigung und Entspannung zu erleben, Ihren Atem wahrzunehmen

und Ihr Kind mit und in seiner Bewegung wahr zu nehmen und zu lassen.

Anmeldung über Elisabeth Lenzen, mail@bewegung-beziehung.de, 02632-82356

Informationen und Anmeldung

Detaillierte Informationen zu den Kursen finden Sie im Internet unter www.stiftshospital-andernach.de/eltern-und-babys/elternschule-und-kursangebot. Soweit nicht anders angegeben erfolgen Anmeldung und weitere Informationen über die Elternschule unter 0162-2942706 oder elternschule@stiftshospital-andernach.de.

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

St. Nikolaus-Stiftshospital

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Ernestus-Platz 1

56626 Andernach

Telefon Sekretariat: 02632-404-5320

Telefon Elternschule: 0162-2942706

Telefon Kreißsaal: 02632-404-5566

E-Mail: sekretariat.gynaekologie@stiftshospital-andernach.de

Internet: www.stiftshospital-andernach.de