



## **Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospitals**

### **Kursprogramm und Termine ab Januar 2019**

#### **Geburtsvorbereitungskurs für Frauen**

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

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

Kursstart: 08.01.2019, 12.03.2019, 07.05.2019

#### **Geburtsvorbereitungskurs für Frauen ab der 2. Schwangerschaft**

7 x 90 Min., montags von 18.00 bis 19.30 Uhr

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

Kursstart: 14.01.2019, 01.04.2019

#### **Geburtsvorbereitungskurs für Paare**

7 x 120 Min., donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr

Inhalt: Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Säuglingspflege, Stillinformationen, Trageberatung, Atemübungen, Haltungen und Aufgaben des Partners während der Geburt.

Kursstart: 17.01.2019, 28.03.2019

#### **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: 19.01.2019, 23.02.2019, 23.03.2019, 27.04.2019, 25.05.2019, 15.06.2019

### **Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. SSW (kostenlos)**

Jeweils dienstags von 08.30 bis 09.30 Uhr

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 das gynäkologisch/geburtshilfliche Sekretariat erforderlich.

### **Aquafit für Schwangere**

5 x 1 Std., mittwochs, 17:30 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: 02.01.2019, 06.02.2019, 13.03.2019, 17.04.2019, 29.05.2019

### **Säuglingspflege-„Crashkurs“**

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

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

Kursstart: 09.01.2019, 20.02.2019, 03.04.2019, 15.05.2019, 26.06.2019

### **Informationsabende „Infos rund ums Stillen“**

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

3 in 1: 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: 16.01.2019, 27.02.2019, 27.03.2019, 24.04.2019, 29.05.2019

### **Rückbildungsgymnastik ab 6 Wochen nach der Geburt**

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

Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung über Hebamme Sylvia Hadrys, Tel: 0176-10446675

### **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: 25.01.2019, 26.04.2019

### **Babyschwimmen ab dem 4. Lebensmonat**

10 x 1 Std., 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: 25.01.2019, 26.04.2019

### **Indische Babymassage nach Leboyer**

6 x 1,5 Std., dienstags 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.

Kursstart: 15.01.2019, 12.03.2019, 30.04.2019

### **Zwergenstube für Kinder ab 6 Monate bis ca. 1 Jahr**

8 x 1,5 Std., freitags von 10:00 bis 11:30 Uhr

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](http://ellalino.jimdo.com) oder [tanja.woelbert@web.de](mailto:tanja.woelbert@web.de),

Tel: 0176-20017781 oder 02625-2052871

Termine: 11.01.2019, 15.03.2019, 17.05.2019

### **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](http://www.fitdankbaby.com)

### **Informationsveranstaltung „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: 02632-4045320

### **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. Wenn gewünscht auch mit anschließender Kreißsaalführung. Anmeldung über Tel: 02632-4045320

### **Informationen und Anmeldung**

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: [sekgyn2@stiftshospital-andernach.de](mailto:sekgyn2@stiftshospital-andernach.de), Tel: 02632-4045435  
Kontakt für weitere Informationen (keine Anmeldung): Barbara Mestermann-Henniges, Leiterin der Elternschule, E-Mail: [BarbaraHenniges@t-online.de](mailto:BarbaraHenniges@t-online.de), Tel: 02633-9300

### **Hebammensprechstunde**

(Anmeldung zur Geburt, nur Papiere und Informationen, keine Geburtsplanung)

Jeweils dienstags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Terminabsprache über das gynäkologisch/geburtshilfliche Sekretariat erforderlich.

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

### **St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH Andernach**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Ernestus-Platz 1

56626 Andernach

Telefon Sekretariat: 02632-404-5320

Telefon Kreißsaal: 02632-404-5566

E-Mail: [sekretariat.gynaekologie@stiftshospital-andernach.de](mailto:sekretariat.gynaekologie@stiftshospital-andernach.de)

Internet: [www.stiftshospital-andernach.de](http://www.stiftshospital-andernach.de)