



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

Zusatztermin: 02.03.2019

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 Tel: 02632-4045566

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, Wickelmethode, 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 ab 6 Wochen nach der Geburt

8 x 75 Min., freitags 09:30 Uhr bis 10:45 Uhr, Teilnahme mit oder ohne Baby möglich.

Termine: 01.02.2019

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

Zusatztermin: montags, 11.02.2019, 10:00 Uhr

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

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

Soweit nicht anders angegeben, Anmeldung und weitere Informationen über: Barbara Mestermann-Henniges, Leiterin der Elternschule, E-Mail: 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

Anmeldung über Tel: 02632-4045566

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

Internet: www.stiftshospital-andernach.de