

# Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospitals

## Kursprogramm und Termine 2024/2025

### Informationsveranstaltung „Infos rund um die Geburt“ **Anmeldung erforderlich**

Der Informationsabend „Infos rund um die Geburt“ bietet werdenden Eltern die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre und kleiner Runde über alle Angebote rund um die Geburt im St. Nikolaus-Stiftshospital zu informieren. Sie erfahren Wissenswertes über Ihre Möglichkeiten während der Schwangerschaft, ausführliche Informationen, wie unser Team Sie bei Ihrer Geburt unterstützt und wertvolle Hinweise für die Zeit mit Ihrem Neugeborenen.

jeweils am 1. Montag im Monat um 18:00 Uhr, Friedrich-von-Mehring-Haus, Großer Saal.

Informationen und Anmeldung über die Elternschule Tel.: 0162-2942706

Termine: 07.10.2024, 04.11.2024, 02.12.2024

13.01.2025, 03.02.2025, 10.03.2025, 07.04.2025, 05.05.2025, 02.06.2025

### Anmeldung zur Geburt, **Terminvergabe erforderlich vor Ort oder telefonisch**

Eltern, die sich für eine Geburt im St. Nikolaus-Stiftshospital entschieden haben, können ihre Fragen und Wünsche gerne individuell und persönlich im Rahmen unserer Anmeldung zur Geburt besprechen. Bei diesem Termin bereiten wir mit Ihnen auch die erforderlichen Unterlagen vor.

#### Geburtsplanung:

Bei Schwangeren mit Besonderheiten oder Komplikationen ist zusätzlich ein Geburtsplanungsgespräch mit unseren Ärzten erforderlich (bei gesetzlich versicherten Frauen mit Überweisung vom betreuenden Gynäkologen). Bitte melden Sie sich hierfür direkt im Sekretariat der Gynäkologie unter der Telefonnummer 02632 - 404 5320 an.

#### Geburtsanmeldung:

Die Anmeldung (nur Papiere und Informationen, keine Geburtsplanung) zur Geburt findet immer am Dienstagvormittag statt. Bitte melden Sie sich hierfür in jedem Fall vorab bei der Elternschule unter der Telefonnummer 0162-2942706 an. Ihr vereinbarter Termin findet nicht im Haupthaus, sondern in dem Gebäude Friedrich-von-Mering-Haus, EG, 2. Tür rechts statt.

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

Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist ein Angebot unserer Hebammen zur Stärkung Ihrer Gebärmutter und zur Muttermundsvorbereitung mit dem Ziel, die Geburt zu verkürzen und zu erleichtern. Sie können dieses Angebot ab der 36. Schwangerschaftswoche bei unkomplizierter Schwangerschaft wahrnehmen. Die Akupunktur ist für werdende Mütter, die in unserem Haus entbinden, kostenlos.

Jeweils dienstags, Anmeldung erforderlich

Anmeldung über die Elternschule unter 0162-2942706

### **Hebammenambulanz – die Hebammenhilfe für alle **Terminvergabe erforderlich****

Die Gründe, weshalb Sie sich bei uns melden, können sehr unterschiedlich sein. Vielleicht ist Ihre Hebamme erkrankt oder im Urlaub. Oder Sie sind erst kürzlich in die Gegend gezogen. Vielleicht konnten Sie bislang einfach keine Hebamme finden. Oder Sie wünschen eine Betreuung, können sich diese aber nicht im eigenen Zuhause vorstellen. Oder Sie befinden sich in einer Krisensituation als Schwangere. Sind vielleicht mit Ihrem Baby nach Deutschland gekommen. Oder es gibt einen ganz anderen Grund.

Hier finden Sie Hebammen, die Sie während Ihrer Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Stillzeit begleiten. Dieses Angebot können Sie über eine längere Zeit in Anspruch nehmen oder auch nur einmalig, ganz wie Sie es brauchen. Dabei ist es für uns unerheblich, wo Sie Ihre Geburt planen oder Ihr Kind zur Welt gekommen ist. Anmeldung über unsere Hebammen Daria Dötsch und Nicole Berresheim unter 01520-1067426.

### **Geburtsvorbereitungskurs Crashkurs am Wochenende **in Andernach****

2 Termine, Freitag 17.30 – 20.30Uhr und Samstag 10.00 – 15.00Uhr

Am Freitag stehen die Mamas mit Ihren Kindern im Mittelpunkt. Wir wenden uns den Monaten seit Beginn der Schwangerschaft zu und schauen auf die körperlichen und emotionalen Veränderungen. Der Bindung zu Ihrem Kind gehen wir nach, seinem/ihrem vorgeburtlichen Lebensrhythmus, der gemeinsamen Interaktion. Mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Atmen in Ruhe und Bewegung bauen wir Brücken zu Ihren Stärken und Ihrer Intuition.

Am Samstag freue ich mich Sie als Paar mit Ihrem Kind durch die Physiologie der Geburt zu begleiten. Wir beschäftigen uns mit dem Wehenatmen, erproben Bewegungen und Gebärpositionen die sich erleichternd auswirken. Wir tragen zusammen, wie Sie als Partner Ihre Frau unter der Geburt unterstützen können. Das wird Sie als Paar und Eltern emotional und mental stärken. Wissenswertes zu den Themen Klinikaufenthalt, Wochenbett, Stillen oder Babynahrung, Bonding, Baby- Schlafverhalten, Baby-Lesen, Baby-Tragen runden den Kurs ab.

Gerne begleite ich Sie bei der Einstimmung auf ein positives Geburtserleben.

Kursleitung: Daria Dötsch, Hebamme

Partnergebühr: 80€

Anmeldung über Sabine Seninger, Hebamme 01 62-2 94 27 06

Termin: 13./14.12.2024, 10./11.01.2025

### **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 Kreißaalbesichtigung 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: 16.10.-27.11.24/ 12.2.-26.3.25/ 2.4.-21.5./ 28.5.-9.7./ 30.7.-10.9./ 8.10.-19.11./ 26.11.-28.1.2026

### **Geburtsvorbereitungskurs für Frauen **in Bad Honningen****

8 x 90Minuten, Mittwoch 18 – 19.30Uhr

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

Anmeldung über Alexandra Busch, Hebamme 0173-5215756

### **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](http://www.naturheilpraxis-heinzen.com) oder 01575/5554212.

Termine: 12.11.24

### **Schlafberatung für die ersten Wochen, Vorbereitung in der Schwangerschaft**

Inhalt: Umfassendes Fachwissen zu Schlafbiologie von Kindern, altersgerechten Schlaf- und Wachzeiten  
Ideen für einen schlaffördernden Tagesablauf, erste Routinen und Rituale, Besprechen von Themen wie Einschlafhilfen und Beruhigungstechniken, Informationen zur Prävention von Schlafproblemen, Beratung und Tipps zum sicheren Schlafplatz und Umgebung

Unter der Leitung von Nicole Berresheim, Hebamme und Babyschlafcoach

Termine: nach Vereinbarung

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.traumwolke7.de](http://www.traumwolke7.de)

### **„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: 21./22.10.2024, 16./17.12.2024

Anmeldung unter: [info@meine-stillreise.de](mailto:info@meine-stillreise.de) oder WhatsApp 0151 52 90 6331

### **Rückbildungsgymnastik (mit Kind) ab 6 Wochen nach der Geburt an der FBS in Andernach**

7 x 85 Minuten, Donnerstag 14.30Uhr bzw. 16.10Uhr

Nach der Geburt haben Sie die Möglichkeit, einen Rückbildungskurs zu besuchen. Ein wichtiges Ziel des Kurses ist es, die durch Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Gymnastische Übungen, Entspannungsübungen und die Möglichkeit des Austausches mit anderen Müttern fördern Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit in der neuen Lebenssituation. Zu diesem Kurs können Sie gerne Ihr Baby mitbringen. Anmeldung bei Sabine Wangler, Hebamme 02632-810624 oder [Sabine.Wangler@gmx.de](mailto:Sabine.Wangler@gmx.de)

Termin: 17.10-12.12.24/ 6.2.-27.2./ 3.4.-22.5./ 26.5. - 10.7./ 31.7.-11.9./ 9.10.-20.11./ 27.11.-29.1.2026

### **Rückbildungsgymnastik ab 6 Wochen nach der Geburt in Bad Hönningen**

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

Anmeldung über Alexandra Busch, Hebamme 0173-5215756

Termin: 13.11.24-15.01.25

### **Schlafberatung/Schlafcoaching nach Geburt**

Inhalte: Vermittlung von fundiertem Fachwissen zu Schlafbiologie und altersgerechten Schlaf- und Wachphasen, Auswertung eines Schlafprotokolls mit Ursachenanalyse und Schlafanalyse

Unter der Leitung von Nicole Berresheim, Hebamme und Babyschlafcoach

Termine: nach Vereinbarung

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.traumwolke7.de](http://www.traumwolke7.de)

### **Es war eine schwere Geburt**

Der Kurs richtet sich an Frauen, die eine andere Geburt erlebt haben als sie sich gewünscht hätten, und damit nach wie vor beschäftigt sind. Ziel ist es, uns in kleiner Gruppe der Verarbeitung der Geburt zu widmen, um einen leichteren Umgang mit deinen Erlebnissen zu finden.

Durch Gespräche, Bewegung und Entspannungsübungen kannst du Verständnis für dich selbst entwickeln und mit deinen stärkenden Anteilen in Kontakt kommen. Es kann wohltuend sein, mitzuteilen wie es dir geht und Beistand zu erhalten. Hilflosigkeit, Traurigkeit, Verlust und Wut können einen Platz finden.

Wir entwickeln Kompetenz und Selbstwirksamkeit. Durch gezielte Übungen wird deine Geburtserfahrung integriert, wodurch du wieder mehr im Hier und Jetzt ankommen kannst.

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

Termin: 29.10.-19.11.24 Dienstag 14Uhr

### **St. Nikolaus-Stiftshospital**

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

### **Schauen Sie auch gerne bei unserem Kooperationspartner: Katholische Familienbildungsstätte Andernach e.V**

Die Kath. Familienbildungsstätte Andernach e.V. ist Kooperationspartner des St. Nikolaus-Stiftshospitals. Unter dem Motto WIR FÜR FAMILIE bietet die Einrichtung ein abwechslungsreiches Programm für Familien in allen Lebensphasen an. Die Familienbildungsstätte versteht sich als einen Ort der Begegnung und des Austauschs mit Anderen, ein offenes Haus, in dem Menschen aller Altersstufen, unterschiedlicher Nationalitäten, Religionen und Lebensentwürfe willkommen sind und Menschen Impulse für den Familien-Alltag erhalten.

- Geburtsvorbereitung für Paare
- Eltern-Seminare
- Erste Hilfe am Kleinkind
- Babymassage
- MamaFit-Kurse
- Eltern-Kind-Gruppen
- PEKiP®-Gruppen
- MiniSigns®-Kurse
- Musikgarten-Angebote
- u.v.m.

Die Kath. Familienbildungsstätte lädt Sie ein, in Kursen, Projekten und Seminaren Neues zu erfahren, sich einzubringen und Ihre Fähigkeiten und Talente zu entdecken. Die Einrichtung berät Sie bei der Auswahl der für Sie passenden Kurse und Angebote unter Tel. 02632-250350, per Mail an [info\(at\)fbs-andernach.de](mailto:info(at)fbs-andernach.de), persönlich in den Räumen in der Ludwig-Hillesheim-Str. 3 in der Nähe des Schulzentrums an der Aktienstraße oder Sie besuchen die Katholische Familienbildungsstätte auf ihrer Homepage [www.fbs-andernach.de](http://www.fbs-andernach.de).