

Die Elternschule





Inhaltsverzeichnis

Seite 4	Hebammenbetreuung zu Hause
Seite 5	Hebammen
Seite 6	Kursleiterinnen der Elternschule
Seite 7	Geburtsvorbereitung
Seite 8	Geburtsvorbereitende Akupunktur
Seite 9	Yoga für Schwangere
Seite 10	Rückbildung mit Yoga
Seite 11	Rückbildung
Seite 12	Mama Fit
Seite 14	Vortrag „Ernährung in der Schwangerschaft“
Seite 15	Vortrag „Säuglingsernährung“
Seite 16	Babymassage
Seite 17	„Mit allen Sinnen“
Seite 18	Spielkreis
Seite 19	Kinder sicher begleiten
Seite 20	Homöopathische Hausapotheke für Kinder
Seite 21	Rauchfrei
Seite 22	Müttercafé
Seite 23	weiteres Kursangebot
Seite 24	Weitere Angebote

Rundum Willkommen

Elternschule am Marienhaus Klinikum im Kreis Ahrweiler

Liebe Schwangere, liebe Eltern, liebe Familien,

eine Schwangerschaft verändert nicht nur die werdende Mutter, eine Schwangerschaft verändert eine Partnerschaft, eine Familie.

Aus Mann und Frau werden Vater und Mutter, Eltern werden zu Großeltern und aus Kindern werden Geschwister. Es gibt einige Veränderungen in Ihrem Leben, und nicht immer empfindet man nur Vorfreude. In den ersten Wochen nach der Geburt werden Sie so manche Frage haben. Macht man alles richtig? Wie kann man sein Kind fördern?

Das Team der Elternschule und der geburtshilflichen Abteilung des Marienhaus Klinikums im Kreis Ahrweiler möchten Sie auf Ihrem Weg durch Schwangerschaft und Elternzeit gerne begleiten, beraten und unterstützen.

Aufgrund der großen Nachfrage haben wir gerne unser Kursprogramm für Sie erweitert. Neue Kurse sind hinzugekommen und die Kurszeiten sind Ihren Bedürfnissen angepasst worden.

Wir würden uns freuen, Sie bald bei uns begrüßen zu können!

Hebammenbetreuung zu Hause

Jede Frau hat während Schwangerschaft, Geburt, die Zeit des Wochenbettes und darüber hinaus während der gesamten Stillzeit Anspruch auf Hebammenhilfe.

Diese Leistung wird von den Krankenkassen übernommen.

Setzen Sie sich möglichst frühzeitig mit der Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung, so besteht nicht nur genug Zeit zum Kennenlernen, sondern Ihre Hebamme kann Ihnen auch schon in der Schwangerschaft mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Telefonnummern der geburtshilflichen Abteilung:

Elternschule:	02641 83-85337 anja.huser@marienhaus.de
Kursraum Elternschule:	02641 83-5337
Kreißsaal:	02641 83-5334 kreisssaal.bna@marienhaus.de
Sekretariat Gynäkologie und Geburtshilfe:	02641 83-5350 gyn.maw@marienhaus.de
Wochenstation 3c/d:	02641 83-5335

Hebammen

Hebammen aus unserem Team, die Sie auch zu Hause betreuen:



Cornelia Blohm
02642 901019



Silke Brenner
02641 79470



Daniela
Hellen-Augel
02651 946884



Anja Huser
02641 36789



Olga Murschel
02642 23359



Sigrid Nelles
02641 916781



Maria Olewicz
02641 37516



Manuela Pohl
02652 959966



Sabine Seninger
0178 1401396

Kursleiterinnen der Elternschule



Heike Berens
Kinderkrankenschwester



Silke Brenner
Hebamme



Anja Huser
Hebamme



Petra Kairies
Kinderkrankenschwester



Maria Olewicz
Hebamme



Judith Sartoris
Dipl. Pädagogin



Dr. rer. nat. Silvia
Schäffer-Gemein
Heilpraktikerin /
Kinderkrankenschwester



Petra Schuchert
Hebamme



Sabine Seninger
Hebamme



Sandra Stoß
Diplom Sportlehrerin /
Diätassistentin



Katrin Wohsmann
Hebamme



Maria Winter
Kinderkrankenschwester / IBCLC

Geburtsvorbereitung

Hier werden Sie nicht nur auf die Geburt vorbereitet – in unseren Geburtsvorbereitungs-Kursen geht es um die Zeit der Schwangerschaft, des Wochenbettes und natürlich um die Geburt.

Neben Atem- und Entspannungstechniken, Informationen über den Geburtsverlauf, die Ernährung Ihres Kindes und die erste Zeit zu Hause bleibt natürlich viel Platz für Fragen und Informationsaustausch.

Wir empfehlen, mit dem Kurs ungefähr in der 26. – 28. SSW zu beginnen. Wochenendkurse können auch erst kurz vor dem errechneten Termin besucht werden.

Bitte unbedingt frühzeitig anmelden!

[Die Kursstunden, an denen Sie teilnehmen, erstattet Ihnen Ihre Krankenkasse.](#)

Anmeldung unter Tel. 02641 83-85337

Die Kurstermine finden Sie auf dem Einleger.





Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ein Angebot für alle Schwangeren, die einen unkomplizierten Schwangerschaftsverlauf hatten und eine normale Geburt anstreben.

Ab der vollendeten 36. SSW, also 4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin, werden hier 1 x pro Woche Akupunkturpunkte am Bein genadelt. So wird die Gebärmutter gestärkt und der Gebärmutterhals, sowie der Muttermund auf die Geburt vorbereitet. Es konnte nachgewiesen werden, dass dies die Dauer der Eröffnungsperiode verkürzt.

Kurszeit: Dienstag, 15:00 Uhr im Kursraum der Elternschule

Nach telefonischer Anmeldung.

Yoga für Schwangere

Schön, dass Sie sich für Schwangeren-Yoga interessieren. Gerne bringe ich Sie mit meinen Yoga-Übungen in Ihre Ruhe und Kraft.

Yoga in der Schwangerschaft fördert den Mutter-Kind-Kontakt und wirkt ausgleichend auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene. Sie erlernen eine bewusste, tiefe Atemtechnik, welche für Sie und Ihr Kind zur Geburt wertvoll sein kann. Yoga beugt Schwangerschaftsbeschwerden vor, wirkt anregend auf den Stoffwechsel und fördert die Beweglichkeit. Schwangeren-Yoga ist geeignet ab der 16. Schwangerschaftswoche. Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an, da die Teilnehmerzahl auf zehn begrenzt ist.

Dozentin: Katrin Wohsmann; Hebamme mit fachspezifischer Yoga-Fortbildung

Kurszeit: Dienstagabends

Kursgebühr: 100,00 € anteilige Kostenübernahme der jeweiligen Krankenkasse möglich

Kurstermine sowie online Anfrage zu den Kursen unter www.katrin-wohsmann.de oder telefonisch unter 02641 902168



Rückbildung mit Yoga



Yoga nach der Geburt hilft jungen Müttern entspannter und gelassener mit der neuen Alltagssituation umzugehen und stärkt somit die Mutter-Kind-Bindung. Yoga fördert die Körperwahrnehmung und beeinflusst die Regulierung der verschobenen Bauchorgane. Der durch Schwangerschaft und Geburt beanspruchte Beckenboden wird gestärkt und trainiert. Verspannungen, bedingt durch ungewohnte Schlafpositionen, tragen des Babys und ähnliches, werden gelöst. Außerdem besteht natürlich Raum, um Fragen und Bedürfnisse zu besprechen.

Ich freue mich sehr, Sie mit Yogaübungen in Ihre Ruhe und Kraft zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich.

Termine: Freitag, 09.30 Uhr - 11.00 Uhr und 11.15 Uhr 12.45 Uhr

Teilnehmerzahl: mindestens 5, maximal 10 Teilnehmerinnen

Kursgebühr: wird von der Krankenkasse übernommen

Kursleitung: Katrin Wohsmann Hebamme mit fachspezifischer Yoga-Fortbildung

Kurstermine sowie online Anfrage zu den Kursen unter www.katrin-wohsmann.de oder telefonisch unter 02641 902168

Rückbildung

Schwerpunkt der Rückbildungsgymnastik sind Muskelstärkung und -aufbau des durch die Schwangerschaft stark beanspruchten Beckenbodens, sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur.

In aufeinander aufbauenden Übungen werden diese Muskeln langsam gestärkt und trainiert. Ein gut trainierter Halteapparat des Körpers macht sich bis ins hohe Lebensalter bezahlt!

Um dem Körper genügend Regenerationszeit zu geben, sollte mit der Rückbildung frühestens 8 - 12 Wochen nach der Geburt begonnen werden.

Kursgebühr: Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen innerhalb der ersten 9 Monate nach der Geburt

Anmeldung: 02641 83-85337



Mama fit

Dieser Kurs ist ein Sportangebot für junge Mütter, um wieder richtig fit zu werden. Er baut auf den abgeschlossenen Rückbildungsgymnastikkurs, mit Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, auf. Durch trainieren der Beckenbodenmuskulatur, sowie Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein- und Armmuskulatur, wird muskulären Verkürzungen, Verspannungen und Muskelabschwächungen entgegen gewirkt
Teilnehmerzahl: mindestens 5, maximal 10 Teilnehmerinnen

Kursgebühr: anteilige Kostenübernahme der jeweiligen Krankenkasse möglich

Kursleitung: Sandra Stoß, Diplom Sportlehrerin

Anmeldung: Anmeldung und Kontakt bei der Dozentin unter
02642 900268 oder sandra.stoss@gmx.de

Aktuelle Kurstermine entnehmen Sie bitte dem Einleger.





Vortrag „Ernährung in der Schwangerschaft“

Bei diesem 90-minütigen Vortrag geht es um die Besonderheiten der Ernährung in der Schwangerschaft sowie über das Essverhalten und die Lebensmittelauswahl bei schwangerschaftsbedingten Beschwerden. Außerdem werden Anregungen zur Bewegung in der Schwangerschaft sowie Tipps bei Schwangerschaftskomplikationen wie Schwangerschaftsdiabetes gegeben.

Termine: werden noch bekannt gegeben
jeweils von 20:00 - 21:30 Uhr

- Auch Einzelberatungen möglich-

Ort: Krankenhaus Maria Hilf

Dozentin: Sandra Stoß (Diätassistentin und Diplom Sportlehrerin)

Anmeldung und Kontakt bei der Dozentin
unter 02642 900268 oder sandra.stoss@gmx.de
Vortrag „Säuglingsernährung“

Schon im Säuglingsalter werden Gewohnheiten, Gefühle und Einstellungen zum Essen geprägt. In diesem 90-minütigen Vortrag geht es um die Themen Stillen und Säuglingsernährung sowie um Basiswissen und praktische Aspekte der Beikosteführung. Außerdem werden Tipps für das Essen und Trinken lernen gegeben.

Termine: werden noch bekannt gegeben
jeweils von 20:00 - 21:30 Uhr

- Auch Einzelberatungen möglich-

Ort: Krankenhaus Maria Hilf

Dozentin: Sandra Stoß (Diätassistentin und Diplom Sportlehrerin)

Anmeldung und Kontakt bei der Dozentin
unter 02642 900268 oder sandra.stoss@gmx.de



Babymassage

Zeit und Ruhe mit dem Baby – die Babymassage nach Leboyer bietet eine optimale Möglichkeit, Körperkontakt zum Kind aufzunehmen. Sie fördert das Körperbewusstsein und im besonderen Maße die Sinneswahrnehmung des Kindes.

Ebenso lernen die Mütter/Väter alles Wissenswerte über die Entwicklung der Säuglinge und den Umgang mit ihnen. Darüber hinaus gibt es Tipps zum Handling und Pflege der Babys.

Babymassage bieten wir sowohl in Bad Neuenahr als auch in Adenau an.

Aktuelle Termine und Anmeldung bei:

Bad Neuenahr

Judith Sartoris, Dipl.-Pädagogin

Tel. 02641 37664

Mobil 0151 70518081

E-Mail judithsartoris@posteo.de

Adenau

Heike Berens, Stillberaterin

Tel. 02691 933666

Diesen Kurs bieten wir in Kooperation mit der Tauchstation an.

„Mit allen Sinnen“

Entwicklungsbegleitender Babytreff für Säuglinge ab ca. 5 Monaten

Drehen, krabbeln, aufstehen, gehen... und das mit allen Sinnen! Ganz ohne Druck und "Leistungsschau", denn:

"Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht"

(Sprichwort aus Sambia)

Wir erleben jeden Entwicklungsfortschritt der Babys im ersten Lebensjahr und begleiten sie mit altersorientierten Sinnes- und Bewegungsanreizen, ohne zu überfordern. Wir spielen mit ausgewählten, aber manchmal ganz alltäglichen Materialien, wir singen und der Spaß kommt auch nicht zu kurz! Sie erhalten reichlich Anregungen für daheim.

Für gemütlichen Austausch und Gespräche rund um das Leben mit Kind bleibt immer genügend Raum.

Weitere Kursinhalte sind: Themenstunden über Entwicklung, Ernährung, Schlaf, Gesundheit und Erziehung. Es finden 3 Blöcke á 8 Kurseinheiten in einer festen Gruppe statt. Nach Ende eines Blockes kann neu entschieden werden, ob man einen weiteren Block buchen möchte. Der Einstieg ist auch im laufenden Block möglich, sofern Plätze frei werden.

Anmeldung direkt bei Kursleiterin Petra Kairies, Kinderkrankenschwester
Telefon 02642 998500 oder E-Mail: info@mittelpunktKIND.de





Spielkreis

für Kleinkinder ab ca. 1 Jahr bis zum Kindergarten-Eintritt

Spielkreis heißt entdecken, ausprobieren, verarbeiten. Kleinkinder nehmen die Welt ganzheitlich wahr, mit allen Sinnen: Sie fühlen, tasten, schauen, hören, riechen, schmecken- und speichern Ihre Wahrnehmungen.

Im Kurs orientieren wir uns an den Jahreszeiten und den dazugehörigen Festen, inklusive den Geburtstagen der Kinder.

Jede Kursstunde besteht aus einem festen Grundgerüst (inklusive einer gemeinsamen Frühstückspause). Wir singen, basteln, erleben neue Materialien aber auch klassisches „Spielzeug“. Im freien Spielen lernen die Kinder, sich in einer größeren Gruppe zurecht zu finden. Erste Konflikte wollen ausgehalten und (gewaltfrei) gelöst werden. Wir bewegen uns, toben, klettern und turnen. Die Teilnahme am Spielkreis bietet eine ideale Vorbereitung auf den Kindergarten.

Für die Eltern bleibt genügend Raum, um jeweils aktuelle Themen wie Ernährung, Erziehung, Sauberkeit etc. zu besprechen.

Es finden 5 Blöcke á 8 Kurseinheiten in einer festen Gruppe statt.

Nach Ende eines Blockes kann neu entschieden werden, ob man einen weiteren Block buchen möchte.

Der Einstieg ist auch im laufenden Block möglich, sofern Plätze frei werden.

Anmeldung direkt bei Kursleiterin Petra Kairies, Kinderkrankenschwester

Telefon 02642 998500 und E-Mail: info@mittelpunktKIND.de

Kinder sicher begleiten:

Erste-Hilfe bei Säuglings- und Kindernotfällen

- Fühlen Sie sich sicher in der Versorgung kleiner und großer Verletzungen?
- Erkennen Sie akute Erkrankungen wie z. B. Pseudokrupp?
- Was tun bei Vergiftungen?
- Wann haben Sie zuletzt Wiederbelebungsmaßnahmen eingeübt?
- Und ist Ihr zu Hause kindersicher und die Hausapotheke komplett?



In lockerer Atmosphäre werden Sie zu diesen und vielen weiteren Themen rund ums Kind „fit gemacht“. Ob ausführlich oder als kurzer „Crash Kurs“: Der Kurs ist ideal, um vorhandenes Wissen aufzufrischen, Neues zu lernen und einfach ein besseres Gefühl zu haben.

Er richtet sich vorrangig an Personen, die bald ein Baby erwarten, bereits Eltern /Großeltern sind oder regelmäßig Kinder betreuen.

Aktuelle Termine erfahren Sie im Internet auf

www.mittelpunktKIND.de oder telefonisch bei der Kursleitung Petra Kairies, Tel. 02642 998500

Der Kurs findet ohne Kinder statt.

Erste Hilfe “Crash-Kurs“

Dauer: 9:00 bis ca. 13:00 Uhr

Inhalt des Kurses: • Notruf

- Seitenlage beim Säugling und Kind
- Wiederbelebung beim Säugling und Kind (Infos zum plötzlichen Säuglingstod auf Wunsch)
- Erste Hilfe bei Erstickern
- Pseudokrupp
- Versorgen nach Sturzunfällen aller Art
- alle weiteren Themen nach Wunsch der Teilnehmer bzw zeitl. Möglichkeiten

Sonder-Termine auf Anfrage möglich (z.B. auch für ganze Gruppen, die sich bereits kennen: Geburtsvorbereitungskurse, PEKiP, Spielkreise, Müttertreffs...)



Homöopathische Hausapotheke für Kinder

Wie können Erkrankungen des Kindesalters sanft und schnell behandelt werden?

Im Rahmen des Seminars werden häufige Beschwerden und deren Behandlung mit einem der ältesten und beliebtesten Naturheilverfahren dargestellt. Mit der homöopathischen Hausapotheke sind sie und ihr Kind bei grippalen Infekten, leichten Verletzungen, Magen-Darm-Beschwerden etc. „natürlich“ gewappnet.

Aktuelle Termine und Anmeldung bei:

Dr. rer. nat. Silvia Schäffer-Gemein, Heilpraktikerin / Kinderkrankenschwester
Telefon 02642 947274
Bad Bodendorf

oder über die Elternschule: 02641 83-85337.

Diesen Kurs bieten wir in Zusammenarbeit mit der Praxis
„Homöopathie am Sonnenberg“ an.



Gemeinsam fällt es leichter: Ein gesundes Leben ohne Zigarette

Tabakentwöhnungskurs bietet kompetente
Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben

Vielen Rauchern fällt es schwer, sich für immer von der Zigarette zu trennen. Wer seiner Gesundheit und seiner Familie zuliebe mit dem Rauchen aufhören möchte und sich dabei professionelle Unterstützung wünscht, erhält diese im Rauchfrei Programm. In den Gruppentreffen erfahren die Teilnehmer Wissenswertes zum Thema Rauchen und lernen Methoden kennen, endlich rauchfrei zu werden und auch zu bleiben. Der mehrwöchige Kurs mit insgesamt drei Treffen und zwei individuellen Telefonterminen basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Deshalb ist eine Bezuschussung der Teilnehmergebühren durch die Krankenkassen möglich.

Aktuelle Termine und Anmeldung bei:

Dr. rer. nat. Silvia Schäffer-Gemein, Heilpraktikerin / Kinderkrankenschwester
Telefon 02642 947274
Bad Bodendorf

oder über die Elternschule: 02641 83-85337.

Diesen Kurs bieten wir in Zusammenarbeit mit der Praxis
„Homöopathie am Sonnenberg“ an.





Müttercafé

Andere Mütter kennenlernen, Erfahrungen austauschen, Tipps bekommen, die Seele baumeln lassen – ein offener Treff für alle Mütter und ihre Kinder.

Unsere erfahrenen Kinderkrankenschwestern stehen dabei für Still- und andere Fragen gerne zur Verfügung.

Auch das Müttercafé findet sowohl in Bad Neuenahr wie auch in Adenau statt.

Bad Neuenahr

jeden 2. & 4. Donnerstag im Monat von 14:30 Uhr – 16:30 Uhr

Adenau

jeden 1. & 3. Dienstag im Monat von 14:30 Uhr – 17:00 Uhr

Maria Winter, Kinderkrankenschwester, BCLC
Heike Berens, Stillberaterin

In Kooperation mit der „Tauchstation“ bieten wir außerdem folgende Kurse an:

PEKiP = Prager Eltern Kind Programm

Spielkreise

für Kinder vom 1. bis zum 3. Lebensjahr

Themen: u. a. Trotzphase
Sauberkeitserziehung
Schlafverhalten

Kursleitung: Olympia Alexaki Gäb,
Erzieherin

Telefon: 02641 917980





Weitere Angebote

Informationsabend mit Kreißsaalführung und Besichtigung der Wochenstation

aktuelle Termine finden Sie auf www.marienhaus-klinikum-ahr.de

Treffpunkt: ab der Eingangspforte der Ausschilderung folgen

Storchenparkplatz

Für schnelles und problemloses Parken steht werdenden Eltern für die Dauer Ihres Aufenthaltes im Kreißsaal ein gesondert ausgeschilderter „Storchenparkplatz“ zur Verfügung.

24h-Rooming-in

Wir möchten Sie bei Ihren ersten Schritten als Mutter/Eltern bestmöglich begleiten. Um einen optimalen Start zu ermöglichen fördern wir das Rooming-in: Ihr Baby ist 24h in Ihrem Zimmer, so haben Sie Zeit und Ruhe, Ihr Kind kennenzulernen, sich aneinander zu gewöhnen, sich auf seinen Rhythmus einzustellen und einfach immer sofort zur Stelle zu sein, wenn es Sie braucht, was vor allem für die Entwicklung und Förderung der Stillbeziehung wichtig ist.

Familienzimmer

Wenn Sie möchten, können Sie bei Verfügbarkeit ein Familienzimmer beziehen. So sind beide Elternteile ständig mit ihrem Kind zusammen und können die ersten Tage gemeinsam genießen. Natürlich erhalten Sie alle Unterstützung die Sie brauchen.

Familienzimmer: Kosten auf Anfrage

Wochenbettgymnastik

Montags bis freitags findet in unserer Bäderabteilung frühe Wochenbettgymnastik durch erfahrene Physiotherapeuten statt. Hier lernen Sie in ersten, sanften Schritten Ihren Körper wieder neu zu erspüren und zu stärken.

Die Elternschule ist nur dienstags von 8:00 - 15:00 Uhr besetzt.

Außerhalb dieser Zeiten können Sie uns gerne per E-Mail kontaktieren, unter anja.huser@marienhaus.de

Wir melden uns dann in den folgenden Bürozeiten zurück.



A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Elternschule am Marienhaus Klinikum im Kreis Ahrweiler

Krankenhaus Maria Hilf – Haus Klara

Dahlienweg 3 · 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Telefon 0 26 41 / 83-85337 · E-Mail anja.huser@marienhaus.de

www.marienhaus-klinikum-ahr.de