

St. Katharinen-Hospital GmbH Frechen
Kapellenstraße 1–5 · 50226 Frechen



**Kurse für werdende Eltern
und junge Familien**



Vorwort

Liebe Eltern,
eine große Veränderung Ihres Lebens kündigt sich an und Sie schauen mit Vorfreude, aber auch mit ein bisschen „Kribbeln im Bauch“ in die Zukunft.

Die Elternschule möchte Ihnen daher auf dem Weg zum „Elternwerden“ schon während der Schwangerschaft den Rücken stärken und Ihnen das Selbstbewusstsein vermitteln, die Geburt als wunderschönes Ereignis zu erleben.

Auch nach Geburt und Wochenbett bleiben wir an Ihrer Seite, denn auch für die vielen Fragen, Sorgen und Probleme danach steht Ihnen unser Team zur Verfügung. Die Kurse, Infoabende und Elterntreffs werden von speziell geschulten und motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geleitet, neben den Kursinhalten, vielen Tipps und Informationen soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

*Dr. Thomas Winter
und das
gesamte Team der geburtshilflichen Abteilung
des St. Katharinen-Hospitals Frechen*



■ Informationsabend der Gynäkologen und Hebammen

Termin: 1. Montag im Monat, 19.00 Uhr

Leitung: Chefarzt Dr. med. Thomas Winter
Oberärztin Dr. med. G. Horstmann
Hebammenteam

Ort: Konferenzraum im Untergeschoss
kostenlos; Keine Anmeldung notwendig

■ Kreißsaalbesichtigung

- am Infoabend
- kurzfristig nach telefonischer Absprache

Telefon 0 22 34 / 502 - 98 00 (Kreißsaal)

■ Hebammensprechstunde / Geburtsanmeldung

- Mittwoch von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Freitag von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- nach Terminvereinbarung
- jederzeit nach kurzfristiger telefonischer Absprache

Telefon 0 22 34 / 502 - 98 00 (Kreißsaal)

■ Geburtsvorbereitungskurse

- Paarkurse
- Frauenkurs
- Wochenend-Crash-Kurs
- Atem- und Körperübungen
- Informationen rund um die Geburt

Leitung: Hebammen · Telefon 0 22 34 / 502 - 98 00 (Kreißsaal)

Aktuelles Kursprogramm: www.die-hebammen.de/kurse.htm



■ Akupunktursprechstunde

Hilfe bei verschiedenen Beschwerden in der Schwangerschaft
Geburtsvorbereitende Akupunktur führt zur Verkürzung der
Geburtsdauer. Sie kann ab der 36. Woche begonnen werden.

- nach Terminvereinbarung, Telefon 0 22 34 / 502 - 98 00 (Kreißsaal)

Hebamme Alexandra Kirch, Telefon 01 77 / 4 95 33 37

Hebamme Verena Sobeck, Telefon 0 22 34 / 53 29 42

Hebamme Silke Hunke, Telefon 01 77 / 5 68 61 15

■ Ultraschall-Pränataldiagnostik

Weiterführende Ultraschalluntersuchungen, 3D, 4D, Farb-Doppler,
Fruchtwasseruntersuchung,
Nackentransparenzmessung (12. – 14. Schwangerschaftswoche),
Risiko-Schwangerschaft (u.a. Mehrlinge, Organ-Ultraschall,
Funktion des Mutterkuchens, vorzeitige Wehen, Diabetes)

Telefon 0 22 34 / 502 - 10 110 (Sekretariat Gynäkologie)

■ Babyfernsehen

3D-4D Ultraschalldemonstration des Babys mit Foto und
CD-Speicherung (kostenpflichtig 150,- EUR)

Telefon 0 22 34 / 502 - 10 110 (Sekretariat Gynäkologie)

■ Diabetikersprechstunde für Schwangere

Der Schwerpunkt Pränataldiagnostik und der Schwerpunkt
für Diabetologie im Hause arbeiten eng zusammen.

Ein Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist eine Stoffwechsel-
erkrankung, die zu einer Erhöhung des Blutzuckers führt.

Hierdurch können sich eine Reihe von Gefahren und Problemen
für Mutter und Kind ergeben.

Bei einer optimalen Blutzuckereinstellung sind die Komplikationen
nicht häufiger als bei Schwangeren ohne Diabetes.

- nach Terminvereinbarung

Telefon 0 22 34 / 502 - 10 110 (Sekretariat Gynäkologie)



■ Säuglingspflegekurs

Infos über das Neugeborene, Stillen, Ernährung, Pflege sowie über die neue Lebenssituation nach der Geburt.

Leitung: Kinderkrankenschwestern

Telefon 0 22 34 / 502-97 00 (Kinderzimmer)

■ Stillvorbereitungskurs

- Vorteile des Stillens für Mutter und Kind.
- Vorbereitung und Pflege der Brust in der Schwangerschaft.
- Infos zu Anlegetechnik, Stillpositionen, Milchbildung, Stillbeginn, Pflege der Brust, Vermeidung von Stillproblemen und vieles mehr.
- Vorstellung von Stillhilfsmitteln und Literatur.

Leitung: Kinderkrankenschwester Sigrid Kerchner

Telefon 0 22 38 / 4 34 20

■ Gymnastik für Schwangere nach orientalischer Musik

Sie werden das Kind schon schaukeln ...

Kreisende Bewegungen bringen den Körper in sanfte Schwingungen.

Leitung: Kinderkrankenschwester Inge Seliger

Telefon 0 22 34 / 502-97 00 oder 0173 / 5 17 59 27

■ Yoga für Schwangere

Im Yoga kann die Schwangere lernen, sich durch sanfte Bewegungen, Atemachtsamkeit und geistige Sammlung mehr mit ihrem Körper und Atem zu verbinden.

Leitung: Krankenschwester Ulrike Seeberger

Telefon 0 22 34 / 27 38 88



■ Informationsabend über gesunde Beikost

Von der Milch zum Brei – auch für allergiegefährdete Kinder.

- Infos über richtigem Zeitpunkt und langsamer Einführung
- die richtigen Lebensmittel und Zutaten im 1. Lebensjahr
- Vorteile/Nachteile von Selbsherstellung und Gläschenkauf

Leitung: Kinderkrankenschwester Sigrid Kerchner

Telefon 0 22 38 / 4 34 20

■ Still- und Müttertreff

Treffpunkt für Mütter zur Kontaktaufnahme, zum Erfahrungsaustausch und Hilfe bei eventuellen Problemen. Hier werden hilfreiche Tipps weitergegeben und Themen über das Leben mit dem Baby besprochen.

Leitung: Kinderkrankenschwester Sigrid Kerchner

Telefon 0 22 38 / 4 34 20

■ 24-Stunden-Still- und Baby-Hotline

- Beratung bei kleinen Problemen

Telefon 0 22 34 / 502 - 97 00 (Kinderkrankenschwestern)

■ Rückbildungsgymnastik

Ab der 4. Woche nach der Geburt **ohne** Babys

Termin: dienstags abends

Leitung: Hebamme Alexandra Kirch

Telefon 01 77 / 4 95 33 37

Ab der 7. und 8. Woche nach der Geburt zusammen **mit** den Babys

Termin: donnerstags vormittags

Leitung: Hebamme Christine George

Telefon 01 76 / 43 00 64 98

www.die-hebammen.de/kurse.htm



■ **Babymassage**

Jedes Baby versteht die Botschaft der Hände und des Herzens.

Ab der 5. Lebenswoche

Die Babymassage kann in gemütlicher Atmosphäre erlernt werden. Zugleich wird Raum gegeben für den Austausch untereinander und zu Fragen rund um das Kind und vieles mehr.

Leitung: Kinderkrankenschwester Ulla Weber

Telefon 0 22 34 / 5 31 82

■ **Baby-Treff**

Ab dem 3. Lebensmonat

Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys im 1. Lebensjahr.

Leitung: Kinderkrankenschwester Helga Heinz

Telefon 0 22 34 / 1 35 06

■ **Geschwisterkurs**

Ab dem 3. Lebensjahr

Große und kleine Geschwister lernen vor und nach der Geburt den Umgang mit dem Baby.

Leitung: Hebamme Leonie von Johnsten

Telefon 02 21 / 27 78 40 64

www.die-hebammen.de/geschwisterkurs.htm

■ **Erste Hilfe am Kind**

Schnelle Hilfe bei Unfällen, Erkrankungen, Vergiftungen, usw.

Leitung: Rotes Kreuz

Telefon 0 22 34 / 502-97 00



Leitung:

Dr. med. Thomas Winter, Chefarzt

www.krankenhaus-frechen.de

www.die-hebammen.de