



Frauenklinik

Nach der Geburt

Elternschule der Frauenklinik
Mutter-Kind-Zentrum

So finden Sie zu uns

Die Elternschule finden Sie im Gebäude C (siehe Markierung in der Karte). Sie erhalten Informationen von 9 bis 12 Uhr.



KLINIKUM HANAU

Spitzenmedizin nah am Menschen

Klinikum Hanau GmbH Elternschule

Leimenstraße 20, 63450 Hanau

Telefon (06181) 296-2561

Telefax (06181) 296-2566

E-Mail: elternschule@klinikum-hanau.de

Stand: 09/2011 | Layout: embe consult GmbH, www.embe-consult.de



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Geburt eines Kindes ist ein freudiges und wichtiges Ereignis im Leben einer Frau und eines Paares. Doch insbesondere dann, wenn Sie Ihr erstes Kind bekommen haben, betreten Sie in vielen Bereichen sprichwörtlich Neuland. Wie vor und während der Geburt, sind wir auch dann für Sie da – damit Sie das neue Leben mit Ihrem Kind möglichst gesund und stressfrei beginnen können.

Unser Klinikum ist ein Perinatalzentrum. Das heißt: Durch die enge Zusammenarbeit unserer Frauenklinik mit unserer Kinderklinik, besitzen wir die höchstmögliche ärztliche und pflegerische Kompetenz, um Ihnen zur Seite zu stehen.

Mit diesem Informationsheft geben wir Ihnen einen Überblick über die Angebote unserer Elternschule. Sie ist ein integrierter Bestandteil unseres Mutter-Kind-Zentrums und sowohl für die Eltern, als auch das neugeborene Kind da.

Mit freundlichen Grüßen



PD Dr. med. Thomas Müller
Chefarzt der Frauenklinik



Martina Craatz
Hebamme



Sekretariat der Elternschule Marion Poth-Eckardt

Informationen von 9 bis 12 Uhr
Telefon (06181) 296-2561
elternschule@klinikum-hanau.de



Inhalt

Seite

Familientreff	4
Babymassage.....	5
Rückbildungsgymnastik	6
Body-Condition	7
Spiel und Spaß für unsere Kleinsten!.....	8
Spielkreis mit Eltern	9
Unser Kind bleibt kariestfrei	10
Körpererinnerungen	11
Unruhige Zeiten – Sprechstunde für Eltern	12
Babytreffen	13
Babyschwimmen	14
Elternseminare der Familien- und Jugend- beratung Hanau	15

Rückbildungsgymnastik

Gymnastik

- › Wiederaufbau und Stärkung der Bauch- und Brustmuskulatur
- › des Beckenbodens
- › Venengymnastik
- › Haltungsübungen
- › Entspannungsübungen

Ziel

- › Fit sein, wie vor der Schwangerschaft

Zeit und Ort

- › Montag und Donnerstag, 10:00 - 11:15 Uhr,
Dauer vier Wochen
Hebamme Rosa Hufnagel
(die Babys können vormittags mitgebracht werden)
- › Montag und Donnerstag, 20:00 - 21:15 Uhr,
Dauer vier Wochen
Hebamme Lourdes Weidlich
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110
(Kursustermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau)

Gebühr

- › Die anfallenden Gebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Information und Anmeldung

- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de
- › Sekretariat der Elternschule
Telefon (06181) 296-2561
9:00 - 12:00 Uhr

Body-Condition

Weiterführende Fitness für junge Mütter

Inhalt

- › Wiederaufbau der Bauchmuskulatur
- › Stärkung der Bein- und Pomuskulatur
- › Gezieltes Rückentraining zur Entlastung der Wirbelsäule
- › Einsatz von Gymnastikband, -Ball, -Matte
- › Stretching zur Erhaltung der Beweglichkeit
- › Entspannung

Ziel

- › Weiterführung und Förderung der Rückbildungsprozesse
- › Spaß an der Bewegung
- › Kontaktaufnahme zu anderen Müttern und Kindern

Zeit und Ort

- › Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr, Dauer vier Wochen
(die Babys können vormittags mitgebracht werden)
- › Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr, Dauer: vier Wochen
Fitnesstrainerin mit A-, B-, C-Lizenz Maja Kuhn
- › Haus C, Elternschule, Raum 110 (Kursustermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau)

Gebühr

- › 20 Euro

Information und Anmeldung

- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender auf www.klinikum-hanau.de
- › Sekretariat der Elternschule
Telefon (06181) 296-2561, 9:00 - 12:00 Uhr



Spiel und Spaß für unsere Kleinsten!

Für Babys vom 5. bis 12. Lebensmonat

Inhalt

- › Bewegungsspiele für Säuglinge
- › Funktionelle Säuglingsgymnastik
- › Spiele für die Sinne

Ziel

- › Förderung der Sinneswahrnehmung
- › Mobilisierung und Kräftigung des passiven und aktiven Bewegungsapparates
- › Förderung der Kontaktaufnahme zwischen den Kleinkindern
- › Festigung der Eltern-Kind-Beziehung

Zeit und Ort

- › Freitag, 9:30 - 10:30 Uhr, 8 Wochen
Jana Törkel, Erzieherin
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Gebühr

- › 40 Euro

Information und Anmeldung

- › Sekretariat der Elternschule
Telefon (06181) 296-2561
9:00 - 12:00 Uhr
elternschule@klinikum-hanau.de



Spielkreis mit Eltern

Für Kleinkinder im Alter von einem bis zwei Jahren

Inhalt

- › Singspiele
- › Fingerspiele
- › Kimspiele
- › Spiel, Spaß und Bewegung

Ziel

- › Schulung der Sinneswahrnehmung
- › Schulung der Grob- und Feinmotorik
- › Förderung der Sprache
- › Erste Gruppenerfahrung sammeln
- › Austausch zwischen Eltern über Erziehung und Alltag

Zeit und Ort

- › Freitag, 10:30 - 11:30 Uhr, Dauer: acht Wochen
Jana Törkel, Erzieherin
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Gebühr

- › 40 Euro

Information und Anmeldung (siehe linke Seite)



Unser Kind bleibt Kariesfrei

Es ist möglich!

Inhalt

- › Richtiges Zähneputzen ab wann – wie?
- › Wie wichtig ist das kariesfreie Milchgebiss?
- › Zahnung bei Baby und Kleinkind
- › Prophylaxe bei Baby und Kleinkind
- › Infektionsquelle Eltern
- › Karies aus der Flasche
- › Schlechte Gewohnheiten
- › Prophylaxe bei der werdenden Mutter
- › Ernährung der werdenden Mutter

Ziel

- › Kariesfreie und gesunde Zähne

Zeit und Ort

- › 05.10.2011 › 06.06.2012
- › 30.11.2011 › 08.08.2012
- › 01.02.2012 › 10.10.2012
- › 04.04.2011 › 05.12.2012

jeweils 20:00 - 21:30 Uhr

Marie Luise Welkisch-Heininger

Zahnmedizinische Fachassistentin

- › weitere Kurstermine siehe
Veranstaltungskalender 2012 des Klinikums Hanau
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Gebühr

- › **kostenlos**

Information und Anmeldung

- › Onlineanmeldung über den Veranstaltungskalender
auf www.klinikum-hanau.de
- › Sekretariat der Elternschule
Telefon (06181) 296-2561, 9:00 - 12:00 Uhr

Körpererinnerungen

Babybauchbüste

Inhalt

- › Ein bleibendes Andenken an die Schwangerschaft, das die Veränderungen des Körpers bis ins kleinste Detail festhält, Abformung ca. drei bis vier Wochen vor der Geburt.

Gebühr

- › von 100 Euro bis 230 Euro, je nach Ausführung

3D-Abdrücke von Baby-Händen und -füßen

Inhalt

- › Ein täuschend echtes Abbild, das jede einzelne Falte und kleinste Linie von Händchen und Füßchen 1 zu 1 zum Ausdruck bringt. Die kleinen Kunstwerke können in unterschiedlichsten Ausführungen, einzeln oder als Set, zum Aufhängen oder Hinstellen präsentiert werden.

Gebühr

- › von 25 Euro bis 75 Euro, je nach Ausführung

Zeit und Ort

- › Samstag, 1x im Monat
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Information und Anmeldung

- › Bianca Schindler
Telefon (0163) 6551011
www.strukturwerke.de



Unruhige Zeiten – Sprechstunde für Eltern

Inhalt

- › Warum schreit mein Kind so viel und lässt sich nicht beruhigen?
- › Warum kommt es nachts nicht zur Ruhe?
- › Warum mag es nicht essen oder trinken?
- › Warum hält mein Kind sich nicht an Grenzen?
- › Wo finden wir weitere Hilfen?

Angebot

In der ambulanten Sprechstunde für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern im Alter von 0 bis drei Jahren versuchen wir gemeinsam, das Verhalten Ihres Kindes zu verstehen und Sie als Eltern in schwierigen Entwicklungsphasen zu begleiten.

Zeit und Ort

- › Institutsambulanz Hanau (Außenstelle der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters Rehbergpark gemeinnützige GmbH Herborn), Geibelstr. 18, 63450 Hanau.

Ansprechpartnerinnen

Dr. B. Mertesacker
Dr. B. Schwarzwälder

Gebühr

- › Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Zur Vorstellung wird eine aktuelle Überweisung des Kinder- oder Hausarztes sowie die Versichertenkarten des Kindes benötigt.

Information und Anmeldung

- › Ambulanz-Sekretariat
Telefon (06181) 5072220
täglich zwischen 9:00 und 11:00 Uhr

Babytreffen

Treffen der Eltern und deren Babys aus den Geburtsvorbereitungskursen der Elternschule

Inhalt

- › Wiedersehen bekannter Personen
- › Erfahrungsaustausch
- › Gemütliches Beisammensein
- › Aufarbeitung des Geburtserlebnisses

Ziel

- › Festigen von Kontakten
- › Abschluss der Geburtsvorbereitung

Information

- › Nach telefonischer Absprache im Haus C, EG, Elternschule, Raum 112

Die Babytreffen werden von der Hebamme geplant, die auch den Geburtsvorbereitungskurs geleitet hat.



Babyschwimmen

Wieder im bekannten Element Wasser, ab dem vierten Lebensmonat

Inhalt

- › Freude, Spiel, Spaß und Wohlbefinden im Medium Wasser
- › Kontakt zu anderen Kindern und deren Eltern

Ziel

- › Unterstützung des Atemreflexes
- › Verbesserung der motorischen Fähigkeiten
- › Ausbau des Reaktionsvermögens
- › Förderung der Bewegungsfreiheit
- › Steigerung der Lernfähigkeit
- › Anregung zur Kontaktaufnahme
- › Vorbereitung auf das Kleinkinderschwimmen

Information zu

Babyschwimmen am Samstag

- › Heinrich-Fischer-Bad, Hanau
Schwimmbadkasse, Telefon (06181) 3656-970

Zeit und Ort Babyschwimmen

- › Dienstag, 9:00 - 10:00 Uhr, Dauer zehn Wochen
- › Mittwoch, 9:00 - 10:00 Uhr, Dauer zehn Wochen
- › Freitag, 9:00 - 10:00 Uhr, Dauer zehn Wochen
- › Heinrich-Fischer-Bad, Hanau

Kursusgebühr

- › 80 Euro, ohne Elterneintrittsgebühr

Information und Anmeldung

- › Klaudia Mänz, Telefon (06181) 14402

Familien- und Jugendberatung Hanau



Der Spagat der elterlichen Gefühle

Mit dem zweiten Kind wird alles anders. Wenn aber die Lust auf das zweite Kind zur Last wird, wird es Zeit für ein Gespräch!

Inhalt

- › Ja, meine Liebe reicht für zwei Kinder!
- › So kann ich mein zweites Kind genauso lieben wie mein erstes!
- › Mein Erstgeborenes ist eifersüchtig auf unser Baby – so kann ich ihm helfen!
- › So verändern sich unsere Rollen als Mutter und Vater
- › Ihre ganz persönliche Fragen stehen im Vordergrund des Abends

Ziel

- › So gelingt die Umstellung auf das zweite Kind
- › Rückkehr zum (neuen) Alltag

Bei Interesse kann sich eine Gesprächsgruppe entwickeln.

Zeit und Ort

- › Montag, 20:00 - 21:30 Uhr
Ruth Franke, Mitarbeiterin der Familienberatungsstelle der Stadt Hanau
- › Haus C, EG, Elternschule, Raum 110

Information und Anmeldung

- › Sekretariat der Elternschule
Telefon (06181) 296-2561, 9:00 - 12:00 Uhr
- › E-Mail: elternschule@klinikum-hanau.de