

Frauenklinik

## Vor 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

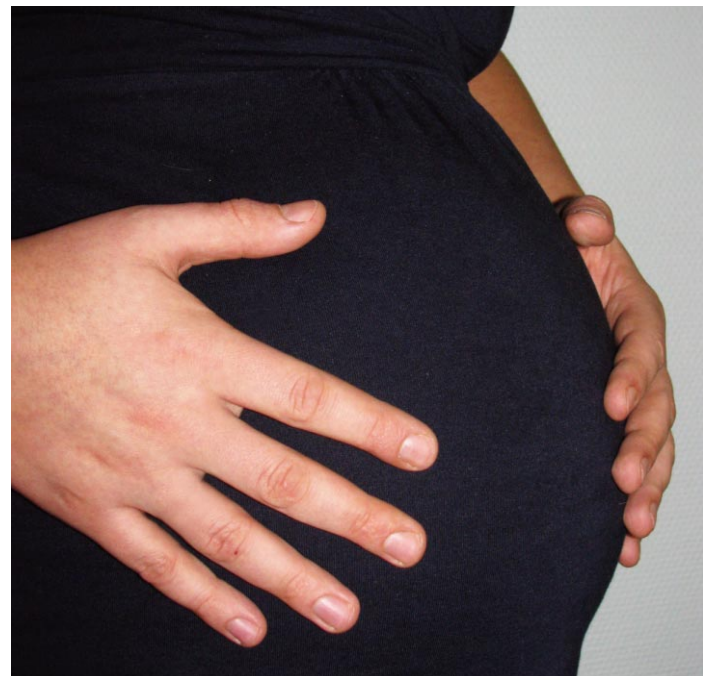
#### Elternschule

Leimenstraße 20, 63450 Hanau

Telefon (06181) 296-2561

Telefax (06181) 296-2566

E-Mail: [elternschule@klinikum-hanau.de](mailto:elternschule@klinikum-hanau.de)



## Sehr geehrte Damen und Herren,

wenn Sie ein Kind erwarten, verändert sich Ihr Leben in besonderer Weise. Die Schwangerschaft vollzieht sich nicht nur im körperlichen, sondern auch im seelischen Erleben der Frau. Aber auch der Mann ist einbezogen. Sie befinden sich daher in einer Orientierungs- bzw. Aufbruchphase. Wenn Ihr Kind das Licht der Welt erblickt, wird auch eine Familie geboren.

## Geburt in Sicherheit und Geborgenheit

Unser Klinikum ist ein Perinatalzentrum. Durch die enge Zusammenarbeit unserer Frauenklinik mit unserer Kinderklinik, besitzen wir die höchstmögliche ärztliche und pflegerische Kompetenz, nicht nur bei Risikogeburten.

Unsere Elternschule stellt eine ganzheitliche Versorgung von der Schwangerschaft bis zum 2. Geburtstag Ihres Kindes sicher und gibt so Geborgenheit.

Wir können und möchten Sie in dieser so wichtigen Lebensphase informieren, stützen und begleiten.

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

Informationsabend für werdende Eltern .....	4
Sprechstunde für werdende Eltern .....	5
Yoga für Schwangere .....	6
Schwimmen und Wassergymnastik für Schwangere .....	7
Geburtsvorbereitung/Schwangerschaftsgymnastik	8
Tragetücher binden lernen .....	10
Großer Bruder, große Schwester .....	12
Säuglingspflegekurse .....	14
Vorbereitung auf das Stillen .....	15
Erste-Hilfe-Kursus für das Säuglingsalter .....	16
Geburtsvorbereitende Akupunktur .....	17
Das „Familienbudget“ nach der Geburt .....	18
Häusliche Nachsorge durch Hebammen .....	19

**Sehen Sie hierzu auch im Veranstaltungskalender unter [www.klinikum-hanau.de](http://www.klinikum-hanau.de) die Termine „Nach der Geburt“ als Download.**



## Informationsabende für werdende Eltern

### Inhalt

Im Gespräch mit Gynäkologen, Hebammen, Kinderkrankenschwestern und Kinderärzten erhalten Sie Informationen über Geburt und Wochenbett. Danach besteht die Möglichkeit, den renovierten Kreißsaal und die neugestaltete Mutter-Kind-Station zu besichtigen. Wir laden interessierte Eltern herzlich dazu ein!

### Zeit und Ort

- › 12. und 26. April 2011
  - › 10. und 24. Mai 2011
  - › 14. und 28. Juni 2011
  - › 12. und 26. Juli 2011
  - › 09. und 23. August 2011
  - › 13. und 27. September 2011
  - › 11. und 25. Oktober 2011
  - › 08. und 22. November 2011
  - › 06. und 13. Dezember 2011
- › jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr  
Wirtschaftsgebäude Cafeteria, 1. Obergeschoss

## Sprechstunde für werdende Eltern

### Ambulante Beratung

#### Inhalt

- › Anmeldung zur Geburt
- › Besprechung des Geburts-Modus

#### Zeit und Ort

- › Montag und Freitag, 9.30 - 14.30 Uhr  
Oberarzt/-ärztin im Dienst  
Haus H, Kreißsaal

#### Information/Anmeldung

- › Kreißsaal, Telefon (06181) 296-2630



## Yoga für Schwangere



**Natürliche und sanfte Entspannung – Ausgleich vom Alltagsstress – ab der 16. Schwangerschaftswoche**

### Inhalt

- › Konzentrationsübungen
- › Wahrnehmungsübungen
- › Atemübungen
- › Körperübungen
- › Entspannungsübungen

### Ziel

Förderung der körpereigenen Energien, Verfeinerung der Körperwahrnehmung, Verbesserung der Haltung und Atmung, Linderung von Rückenschmerzen, Steigerung des seelischen Gleichgewichtes

### Zeit und Ort

- › Mittwoch, 17.45 - 19.00 Uhr, Dauer 8 Wochen
  - › Freitag, 17.00 - 18.15 Uhr, Dauer 8 Wochen
- Kursstermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau

Leitung Dorothee Droege

Gymnastiklehrerin und Yogalehrerin (BYV)  
(mit Krankenkassenzulassung)

Haus C, Elternschule, Raum 110

- › Kursusgebühr: 80,- Euro  
(wird von der Krankenkasse erstattet)

### Information und Anmeldung

- › Yogaübungsleiterin  
Dorothee Droege  
Telefon (06181) 13860  
E-Mail: elternschule@klinikum-hanau.de

## Schwimmen & Wassergymnastik für Schwangere

**Mutter und Kind im „selben“ Element, ab der 20. Schwangerschaftswoche**

### Inhalt

- › Freies Schwimmen unter Aufsicht
- › Wassergymnastik und Lockerungsübungen
- › Vorbereitung auf den Aufenthalt im Wasser während und zur Geburt

### Ziel

- › Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- › Entlastung des Rückens und der Gelenke
- › Linderung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- › Erhaltung der Beweglichkeit
- › Anregung der Durchblutung
- › Reduzierung von Wassereinlagerungen
- › Kontaktaufnahme und Geselligkeit mit anderen Schwangeren

### Zeit und Ort

- › Montag, 15.30 - 16.00 Uhr, Freies Schwimmen
- › 16.00 - 17.00 Uhr, Wassergymnastik
- › Kursusgebühr: Eintritt + 6,- Euro

Heinrich-Fischer-Bad Hanau, Eugen-Kaiser-Str. 19  
Stadtwerke Hanau GmbH/Bäderbetriebe  
Ulrike Handwerk, gepr. Schwimmmeisterin  
Hebammen Martina Craatz/Roswitha Schmidt

### Information und Anmeldung

- › Schwimmbadkasse, Telefon (06181) 3656-970  
Fortlaufende Teilnahme möglich/Keine Anmeldung!

## Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsgymnastik

### Information

Ernährung, Veränderungen in der Schwangerschaft, Mutterpass und Vorsorgeuntersuchungen, Verlauf einer normalen Geburt bzw. evtl. Komplikationen, Möglichkeiten der medikamentösen Geburtserleichterung, Wochenbett, Besichtigung von Kreißsaal und der Mutter-Kind-Station.

### Ziel

Erhaltung der Beweglichkeit der Schwangeren, Linderung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden, Stärkung der Muskulatur, Erlernen von Atemmustern, Entspannungsübungen, Gebärpositionen und Massage. Stärkung des Körpergefühls und Selbstbewusstseins der Schwangeren, Abbau von Ängsten der werdenden Eltern, Vorbeugen von Verspannungen, Erleichterung und Verkürzung der Geburtsphasen.

- › Die Kursgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

### Wochenend-Intensivkursus

#### Zeit und Ort

- › Samstag 9.00 - ca.17.00 Uhr  
Haus C, Elternschule, Raum 110 (Kursstermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau)

### Zielgruppe

Mehrgabärende, Frauen mit vorzeitigen Wehen, Frauen/Paare, die „nur“ atmen, entspannen, massieren lernen möchten oder wochentags keine Zeit haben.

### Information und Anmeldung

- › Hebamme Martina Craatz, Telefon (06181) 22544

### Frauenkurse

#### Dauer

- › 7 x 2 Stunden, 1x wöchentlich
- › 6 Abende Frauen alleine, 1 Abend mit Partnern
- › Gebühr für den Partner 10 Euro

#### Zeit und Ort

- › Montag, 18.00 - 20.00 Uhr  
Hebamme Martina Craatz
- › Dienstag, 17.45 - 19.45 Uhr  
Hebamme Marion Mader-Weckler
- › Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr  
Hebamme Rosa Hufnagel  
Haus C, Elternschule, Raum 110 (Kursstermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau)

### Information und Anmeldung

- › Hebamme Martina Craatz, Telefon (06181) 22544
- › E-Mail: elternschule@klinikum-hanau.de

### Paarkurse

#### Dauer

- › 6 x 2 Stunden, 1x wöchentlich
- › 2 Abende Frauen alleine, 4 Abende mit Partner
- › Gebühr für den Partner 45 Euro

#### Zeit und Ort

- › Dienstag, 20.00 - 22.00 Uhr  
Hebamme Lourdes Weidlich
- › Mittwoch, 19.45 - 21.45 Uhr  
Hebamme Roswitha Schmidt  
Haus C, Elternschule Raum 110 (Kursstermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau)

### Information und Anmeldung

- › Hebamme Roswitha Schmidt, Tel. (06181) 23940
- › E-Mail: elternschule@klinikum-hanau.de

## Tragetücher binden lernen

### Tragen eines Säuglings – mehr als eine Möglichkeit des „Kindertransports“

#### Inhalt

- › Vorteile des Tragens aus Sicht der Eltern und Tragenden
- › die unbegründete Angst vor Haltungsschäden durch das Tragen
- › Erlernen von verschiedenen Tragemöglichkeiten

#### Ziel

- › Tragetuch dient auch als Transportmittel
- › Vertrauensverhältnis wird zum Kind aufgebaut
- › Förderung der Bewegungsentwicklung und einem gesunden Körpergefühl

#### Zeit und Ort

- › Montags jeden 2. Monats

Kursstermine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau

- › 19:00 bis 20:30 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)  
Kinderkrankenschwester Steffi Nentwig
- › Haus C, Elternschule Raum 112
- › keine Kursgebühr

#### Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr  
Sekretariat der Elternschule  
E-Mail: [elternschule@klinikum-hanau.de](mailto:elternschule@klinikum-hanau.de)



## Großer Bruder Große Schwester

### Inhalt

Kind- und altersgerecht wird dem „großen“ Kind der praktische Umgang mit einem Baby (wickeln, tragen, baden...) vermittelt. Was braucht ein Baby, was es noch lernen muss und was der große Bruder oder die große Schwester im Vergleich dazu schon alles kann.

### Ziel

- › Vorbeugen von Neid und Aggressionen bei den Geschwistern.
- › Vorfreude auf das neue Familienmitglied
- › Stolz auf die Rolle als großer Bruder oder große Schwester

Bitte Hausschuhe oder Antirutschsocken mitbringen. Puppe oder Kuscheltier kann mitgebracht werden. Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmer eine Urkunde.

### Zeit und Ort

- › 18.06.2011
- › 24.09.2011
- › 03.12.2011

- › Samstag, 10.30 bis 12.00 Uhr
- › Haus C, Elternschule, Raum 110  
Hebamme Ulrike Wendler

- › keine Kursusgebühr

### Information und Anmeldung

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

Mit freundlicher Unterstützung von



## Säuglingspflegekursus

### Vorbereitung auf das Leben mit dem Neugeborenen

#### Inhalt

Erlernen von Heben, Halten, Tragen und Wickeln des Kindes, Nabel- und Körperpflege, Baden. Eltern werden – Partner bleiben, Unfallquellen erkennen und vermeiden.



#### Information

Schlafen und Beruhigung. Was benötigt man für ein Baby? Hilfestellungen bei Problemen. Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt.

#### Zeit und Ort

- › 14.05.2011           › 10.09.2011
  - › 18.06.2011           › 08.10.2011
  - › 02.07.2011           › 05.11.2011
  - › 06.08.2011           › 26.11.2011
- › 9.00 - 15.30 Uhr  
Haus C, EG, Elternschule, Raum 112 (Termine siehe Veranstaltungskalender des Klinikums Hanau)
- › Kursusgebühr für die Frau 30 Euro  
für Paare 50 Euro

#### Information und Anmeldung

- › Hebamme Barbara Trilling  
Telefon (06181) 9650557  
E-Mail: elternschule@klinikum-hanau.de

## Vorbereitung auf das Stillen

### Die natürliche Allergieprophylaxe

#### Inhalt

- › Stillen – das Beste für das Kind
- › Aufbau der Brust bzw. der Milchbildung
- › Vorbereitungen in der Schwangerschaft
- › „Handling“-Anleitung für verschiedene Stillpositionen
- › Informationen über kleine „Startschwierigkeiten“
- › Empfehlenswerte und sinnvolle Stillhilfen



#### Ziel

Gut vorbereitet sein für ein positives Stillenerlebnis.

#### Zeit und Ort

- › 17.05.2011           › 20.09.2011
  - › 21.06.2011           › 18.10.2011
  - › 19.07.2011           › 15.11.2011
  - › 16.08.2011           › 13.12.2011
- › 19.00 - 21.00 Uhr  
Kinderkrankenschwester Loni Thediek  
Stillberaterin der IBCLC Ernestine Joachim  
Stillberaterin der IBCLC Gabi Barthmann  
Haus H, 8. Stock  
Mutter-Kind-Station, Aufenthaltsraum
- › Kursusgebühr: keine

#### Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr  
Sekretariat der Elternschule  
E-Mail: elternschule@klinikum-hanau.de

## Erste-Hilfe-Kursus für das Säuglingsalter

### Inhalt

- › Allgemeine Maßnahmen bei Notfällen
- › Vorgehen bei Unfällen
- › Erste-Hilfe am Säugling
- › Bauchlage bei Bewusstlosigkeit.

### Zeit und Ort

- › 12. und 26.05.2011      › 08. und 22.09.2011
- › 14. und 28.07.2011    › 10. und 24.11.2011

- › 19.00 - 21.30 Uhr  
Fachausbilder der DRK KV Hanau  
Ausbildungsleitung H. Laubenthal  
Ausbildungsleitung H. Thiedt  
Haus C, EG, Elternschule, Raum 112
- › Kursusgebühr: 20 Euro, für Paare 30 Euro

### Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr  
Sekretariat der Elternschule  
E-Mail: [elternschule@klinikum-hanau.de](mailto:elternschule@klinikum-hanau.de)

## Geburtsvorbereitende Akupunktur

### Akupunktur

- › Ab der 36. SSW
- › 1 x wöchentlich ca. 25 Minuten
- › 3 - 4 Punkte je Bein

### Ziel

Bessere Reifung des Gebärmutterhalses, Verkürzung der Geburtsphasen, Erleichterung der Geburtsphasen.

### Zeit und Ort

- › Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr  
Hebamme Gundula Blohm  
Hebamme Martina Craatz  
Hebamme Marion Mader-Weckler  
Hebamme Roswitha Schmidt  
Haus C, EG, Elternschule, Raum 112
- › Kosten: Je Akupunktursitzung 6 Euro

### Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 - 12.00 Uhr  
Sekretariat der Elternschule  
E-Mail: [elternschule@klinikum-hanau.de](mailto:elternschule@klinikum-hanau.de)



## Das „Familienbudget“ nach der Geburt



### Durch den „Dschungel“ der Anträge bei Schwangerschaft

#### Inhalt

Wie beantrage ich was – wann – wo? Was steht mir/uns an staatlichen Leistungen zu? Informationen zu sozialrechtlichen Fragen und

finanziellen Hilfen, wie z. B. Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeitregelung, Elterngeld, Kindergeld, Stiftungsgelder, Alleinsorge, Vaterschaftsanerkennung, gemeinsames Sorgerecht.

#### Zeit und Ort

- › 17.05.2011      › 27.09.2011
- › 21.06.2011    › 25.10.2011
- › 05.07.2011    › 22.11.2011
- › 23.08.2011    › 20.12.2011

- › 20.00 - ca. 21.30 Uhr  
Simone Jatzko, Dipl. Sozialpädagogin  
und Beraterin bei pro familia Hanau  
Haus C, EG, Elternschule, Raum 112
- › Kursusgebühr: keine

#### Information und Anmeldung

- › Telefon (06181) 296-2561, 9.00 -12.00 Uhr  
Sekretariat der Elternschule  
E-Mail: [elternschule@klinikum-hanau.de](mailto:elternschule@klinikum-hanau.de)

## Häusliche Nachsorge durch Hebammen



Täglicher Hausbesuch einer Hebamme bis zum 10. Lebensstag – bei Problemen auch länger

#### Leistungen

Kontrolle der mütterlichen Rückbildungsvorgänge, Stillunterstützung, Beobachtung des Neugeborenen, Anleitung zur Nabel-/Säuglingspflege, Baden, Hilfestellung bei allen anfallenden Fragen, Wochenbettgymnastik.

#### Information und Anmeldung

- › Bruchköbel      Hebamme Gundula Blohm  
Telefon (06181) 79112
- › Großkrotzenburg Hebamme Jeanette Merbt  
Telefon (06186) 915820  
Hebamme Iris Seibert  
Telefon (06186) 2714
- › Hanau            Hebamme Urike Wendler  
Telefon (06181) 4130868

Die anfallenden Hebammengebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen!