

## Liebe (werdende) Eltern,

ein Baby zu erwarten, ist eine aufregende Reise – voller neuer Herausforderungen und einzigartiger Momente. Wir sind für Sie da, um Sie in dieser besonderen Zeit zu begleiten – vor, während und nach der Geburt.

Ganz gleich, ob Sie eine unkomplizierte Schwangerschaft erleben oder besondere Herausforderungen zu meistern haben, wir sind für Sie da. Unser Motto lautet: „Geburt in Sicherheit und Geborgenheit“.

Unsere Elternschule begleitet Sie ganzheitlich von der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes.

In diesem Flyer finden Sie einen Überblick über unser Kursangebot – ausführliche Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website im Veranstaltungskalender.

Wir wünschen Ihnen im Namen des gesamten Teams alles Gute und freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.



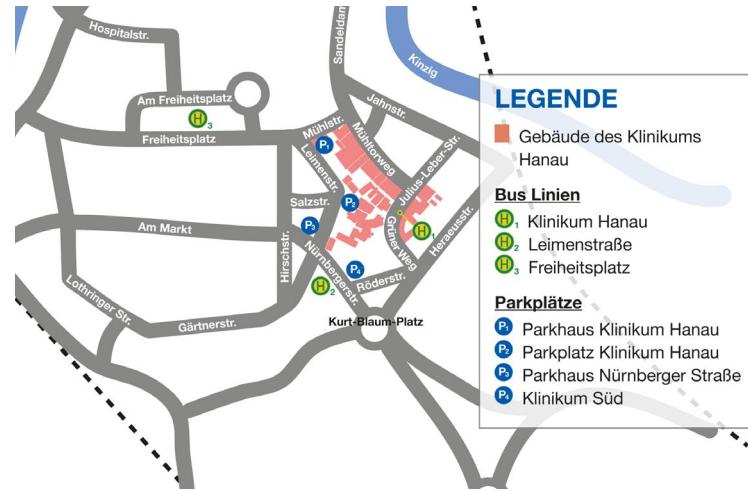
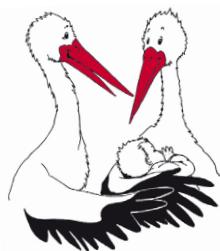
**Dr. med.  
Jens Kosse**  
Chefarzt  
Klinik für Gynäkologie  
und Geburtshilfe



**Martina Wichels**  
Pflegerische Leitung  
Eltern-Kind-Zentrum



**Anja Simon**  
Koordinatorin der Elternschule  
und Stillbeauftragte



### Hier finden Sie unsere Elternschule:

**Gebäude M,  
Zugang über Haupteingang  
2. Obergeschoss, rechts**

### Ihr Kontakt zu uns

#### Koordinatorin der Elternschule

Anja Simon  
Mo., Di., Mi., Fr.: 09:00-15:00 Uhr  
Tel.: (06181) 296-2568  
elternschule@klinikum-hanau.de

#### Stillbeauftragte

Anja Simon, Eltern-Kind-Station  
Tel.: (06181) 296-68138  
anja\_simon@klinikum-hanau.de

#### Babylotsinnen

Sara Sell & Denise Dobios  
Tel.: (06181) 296-4011 oder -4018  
babylotse@klinikum-hanau.de



Leimenstraße 20  
63450 Hanau  
Tel.: (06181) 296-0  
Fax: (06181) 296-6666  
E-Mail: kontakt@klinikum-hanau.de



**Mit unserer  
Elternschule wachsen**

Programmheft rund um  
Schwangerschaft, Geburt und Kleinkind



## Angebote vor der Geburt

### › Geburtsanmeldung

Ambulante Beratung mit Anmeldung zur Geburt und Besprechung der möglichen Geburts-Modi

### › Geburtsvorbereitung

Lernen von Atem-, Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie unterschiedliche Körperhaltungen, die bei der Geburt hilfreich sind; Abbau von Ängsten durch Information und Motivation

› Wochenend-Intensivkurs

› Geburtsvorbereitung für Paare

› Geburtsvorbereitung für Frauen

› Birth preparation class in English

› Vorbereitungsreise für Frauen mit Geburtserfahrung

### › Geburtsvorbereitende Akupunktur

Bessere Reifung des Gebärmutterhalses, Verkürzung & Erleichterung der Geburtsphasen

### › Yoga für Schwangere

Natürliche und sanfte Entspannung, Ausgleich vom Alltagsstress (ab 16. SSW)

### › Vorbereitung auf das Stillen - Online & in Präsenz

Gut vorbereitet für einen positiven Stillstart

### › Babytreff

Anlaufstelle vor und nach der Geburt für Fragen und Tipps rund ums Baby

## Spezielle Stillberatung in der Schwangerschaft

Sie haben Sorge, ob es mit dem Stillen nach der Geburt klappt?

Wir beraten Sie bei allen Fragen rund ums Stillen, Vorerkrankungen, anatomischen Auffälligkeiten oder wenn Sie Medikamente einnehmen, die das Stillen beeinträchtigen könnten.

Sie haben Schwangerschaftsdiabetes? Wir informieren Sie auch zur Milchgewinnung in der Schwangerschaft.

Melden Sie sich gern telefonisch oder per Mail bei unseren Stillbeauftragten (siehe Rückseite)



**Lernen Sie unser Team immer am 2. Dienstag im Monat online kennen.**

Melden Sie sich einfach über unsere Website an. Scannen Sie dazu den QR-Code unten.

Wenn Ihnen der Infoabend gefallen hat, können Sie danach auch gern unseren Kreißsaal besichtigen.

### › Erste-Hilfe-Kurs für das Säuglingsalter

Wie handle ich im Notfall? Wie leiste ich erste Hilfe an einem Säugling?

### › Säuglingspflegekurse - Online

Vorbereitung auf das Leben mit dem Neugeborenen

### › Willkommen Geschwisterchen! Von Anfang an ein Team

Kind- & altersgerecht wird dem „großen“ Kind der praktische Umgang mit einem Baby vermittelt

### › Spagat der elterlichen Gefühle

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

### › Großeltern sein heute: ein Update - Online

Großeltern in ihrer Rolle stärken und unterstützen

### › Wickeln mit Stoffwindeln

In kleiner Gruppe das Wickeln mit Stoffwindeln üben, Materialien fühlen und alle offenen Fragen klären

## Angebote nach der Geburt

### › Rückbildungsgymnastik - Online & in Präsenz

Fit werden und sein wie vor der Schwangerschaft

### › Babytreff

Anlaufstelle vor und nach der Geburt für Fragen und Tipps rund ums Baby

### › Babymassage

Unterstützt die Bindung zwischen Eltern und Baby

### › Unruhige Zeiten – Sprechstunde für Eltern

Ambulante Sprechstunde für Eltern, um das Verhalten ihres Kindes zu verstehen und sie als Eltern in schwierigen Entwicklungsphasen zu begleiten

### › Babyschwimmen

Gewöhnung an das Element Wasser für Mütter und Väter mit ihren Babys ab dem 3. Lebensmonat

### › Frühchen-Café „Kleine Helden“

Erfahrungsaustausch zwischen Eltern ehemaliger Frühgeborener und Eltern aktuell stationär betreuter Kinder

### › Körpererinnerungen

3D-Abdrücke von Baby-Händen und -Füßchen

### › Entspannt in die Beikostzeit

Mit dem richtigen Wissen sorglos in die Beikosteinführung starten

### › Baby- und Kleinkindschlaf – das natürliche Schlafverhalten verstehen

Techniken zur Einschlafbegleitung als Unterstützung im Alltag

**Aktuelle Termine, weitere Informationen und Kursanmeldung unter**

**[www.klinikum-hanau.de/rund-ums-baby](http://www.klinikum-hanau.de/rund-ums-baby)**

**oder einfach den QR-Code scannen:**

