

Endlich Zuhause... „Frühchentreff“

Bei uns können Sie sich in gemütlicher und zwangloser Atmosphäre mit anderen Eltern und Fachkräften austauschen. Wir bieten Raum für Fragen und geben praktische Hilfestellungen.

Termine: jeden 3. Donnerstag im Monat
(falls der Termin auf einen Feiertag/
Ferien fällt, entfällt er)

Uhrzeit: 14:30 bis 16:30 Uhr **STÄRKE**

Stilltreff im Stauferklinikum

Termine: dienstags, jede 2. Woche

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr

Gebühr: 2,50 Euro

Themenabende

Pränataldiagnostik

Vorträge über moderne Möglichkeiten von vorgeburtlichen Untersuchungen Ihres Kindes in der Schwangerschaft.

Referent: Dr. med. Thomas Heigel, Gynäkologe

„Schwanger schaf(f)t Veränderungen“

Die Kath. Schwangerschaftsberatung der Caritas in Schwäbisch Gmünd informiert alle Interessierten über finanzielle, soziale und rechtliche Ansprüche und Hilfen (z.B. Mutterschaftsgeld, Elterngeld, Elternzeit, einmalige Beihilfen,...) während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Schnuller, Daumenlutschen & Co. - muss das wirklich sein?

Referentin: Annett Schwarze
Staatl. gepr. Logopädin

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Referenten: Peter Peukert, Rettungsassistent
Julia Gruber, Fachkinderkrankenschwester

Mundgesundheit und Zahnhygiene

Referent: Bernd Single
Zahnarzt

Alle Termine sind der Homepage oder der Tagespresse zu entnehmen.



Anmeldung, Information und Beratung

Geschäftsführung Elternschule
Silvia Schmidt-Motschenbacher
(Familien-, -Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)
Telefon: 07171 / 701-1911
Anrufbeantworter ist geschaltet
info@elternschule-gd.de

Hinweis:

Die Räume der Elternschule befinden sich im MediCenter (EG).

Mit Kursantritt wird die volle Kursgebühr fällig. Eine Rückvergütung ist leider nicht möglich! Hierfür bitten wir um Verständnis.

Kliniken Ostalb gkAÖR
Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd
Wetzgauer Straße 85
73557 Mutlangen
Tel.: 07171 / 701 - 0
Email: info@elternschule-gd.de

www.elternschule-gd.de
www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik



Elternschule

Kurse in der Schwangerschaft
Kurse nach der Geburt

Liebe werdenden Mütter und Väter, liebe Eltern,

Schwangerschaft und Geburt stellen unsere innere Uhr neu. Es beginnt eine schöne und anstrengende Zeit.

Von der Elternschule des Stauferklinikums dürfen Sie in dieser Zeit professionelle Hilfe und vielfältige Unterstützung erwarten. In der Schwangerschaft, auf dem Weg zur Geburt und danach stehen Ihnen versierte Fachleute zur Verfügung.

Wir haben ein Kursprogramm zusammengestellt, das Ihnen Wissen und Fertigkeiten vermitteln, aber auch Geselligkeit und Austausch fördern soll. Immer ist im Hintergrund: die Familie im Werden.

Mit Frau Silvia Schmidt-Motschenbacher haben wir am Stauferklinikum eine durchgängig erreichbare Ansprechpartnerin, die Sie gerne berät.

Mit freundlichen Grüßen und besten Wünschen für den guten Start in Ihr Leben als Familie gemeinsam mit den Mitarbeitern und Unterstützern der Elternschule.

Dr. med. Erik Schlicht, Chefarzt

Schwangerschaft

Geburtsvorbereitungskurse

Jede Frau hat Anspruch auf 14 Stunden Geburtsvorbereitung. Die Geburtsvorbereitungskurse sollen ca. 4 bis 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin abgeschlossen sein. Folgende Inhalte sind Bestandteil der Kurse:

- der regelrechte Geburtsvorgang mit unterstützen der praktischer Anleitung
- verschiedene Entspannungsübungen
- verschiedene Gebärpositionen
- Beckenbewegung, Beckenlockerung, Beckenboden- und Körperwahrnehmungsübungen
- Atemübungen für die Wehenarbeit
- Schmerzerleichterung durch Bewegung
- Dammvorbereitung
- Stillvorbereitung und Stillinformation

Kursumfang: 7 x 2 Stunden
Kursgebühr: wird von den Krankenkassen übernommen

Yoga

Yoga „unter anderen Umständen“ bietet einen sicheren Rahmen, mit den körperlichen und emotionalen Veränderungen umzugehen.

Die Körperübungen schenken Kraft und Stabilität. Ausgewählte Atem- und Entspannungsübungen lehren, den „Anpassungsproblemen“ und der bevorstehenden Geburt mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

Kursumfang: 5 x 1 Stunde
Kursgebühr: 50,00 Euro

Säuglingspflegekurs

Hilft Ihnen mit Theorie und praktischen Übungen, Sicherheit bei der Pflege und im Umgang mit Ihrem Baby zu bekommen.

Kursumfang: 1 Abend, ca. 2,5 Stunden
Kursgebühr: 10,00 Euro / Person

Dunstan Babysprache

Lernen Sie die 5 Laute, die jedes Neugeborene nutzt, um seine Grundbedürfnisse mitzuteilen.

Kursumfang: 1 x 3 Stunden
Kursgebühr: 40,00 Euro / Person
70,00 Euro / Paar

Informationsabende für werdende Eltern „Plus 1 Treff“

Termine: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
Uhrzeit: 20:00 Uhr
Ort: Konferenzraum 3

Die Zeit nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik

Die Muskulatur von Rücken, Bauch und Beckenboden wird in der Schwangerschaft und durch die Geburt sehr verändert. Im Kurs werden Sie Übungen erlernen, die diese Muskulatur wieder kräftigen und stärken sollen.

Kursumfang: 8 x 1,5 Stunden
Kursgebühr: wird von den Krankenkassen übernommen

Yoga mit Baby

Durch Schwangerschaft und Geburt wurde der weibliche Körper einer außergewöhnlichen, stark beanspruchenden und vor allem verändernden Situation ausgesetzt.

Jetzt ist Ihr Baby da - ein guter Zeitpunkt, um mit unserem Yoga für Mütter zu beginnen.

Kursumfang: 10 x 1 Stunde
Kursgebühr: 100,00 Euro

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

Zärtliche Zuwendung und intensive Nähe der Mutter/Eltern vermitteln dem Baby Sicherheit und das Gefühl angenommen zu sein.

Babymassage ist eine wunderbare Art der intensiven und liebevollen Berührung. Sie hilft bei Blähungen, Schlafstörungen, Unruhezuständen und vertieft die Bindung.

Kursumfang: 5 Vormittage, ca. 90 Minuten
Kursgebühr: 50,00 Euro

Entwicklung im Fokus

Was braucht mein Kind für seine geistige und körperliche Entwicklung wirklich?

Zusammenhänge von Sinneswahrnehmung, Bewegung und Kommunikation erkennen und unterstützen lernen.

Termine: 1. Dienstag im Monat (0-6 Monate)
3. Dienstag im Monat (7-12 Monate)
Kursgebühr: 9,00 Euro

Trageschule

Babys lieben es getragen zu werden: Es gibt Nähe und Geborgenheit. Wir vermitteln Ihnen die Praxis des Bindens.

Kursumfang: 1 Nachmittag, 1,5 bis 2 Stunden
Kursgebühr: 10,00 Euro pro Person