

Geburtshilfe und Wochenstation

Kursprogramm





Kursprogramm

Liebe werdende Eltern und liebe Eltern,

Schwangerschaft und Geburt sind etwas ganz Besonderes. Unsere Ärzte, Hebammen und Kinderkrankenschwestern bieten eine familienorientierte, individualisierte Geburtshilfe und größtmögliche Sicherheit für Mutter und Kind. Die individuellen Bedürfnisse der Eltern mit möglichen medizinischen Erfordernissen in Einklang zu bringen, liegt uns dabei besonders am Herzen. Die Vorfreude auf das Baby und die Sorge, den neuen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, liegen oft nahe beieinander. Werdende Eltern bereiten sich deshalb heute intensiv auf die neue Rolle als Mutter oder Vater vor. Unser begleitendes Kursangebot soll Ihnen die Möglichkeit geben, die Schwangerschaft und die Zeit mit dem Baby von Anfang an zu genießen.

Mit den besten Wünschen für eine schöne Schwangerschaft und eine glückliche Elternzeit

Ihr

Dr. Klaus von Oertzen



Informationsabend für werdende Eltern

Jeden ersten Dienstag im Monat um 18:30 Uhr findet im Vortragsraum (EG) des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht der Informationsabend für werdende Eltern statt. Das geburtshilfliche Team stellt sich vor und beantwortet Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie haben die Möglichkeit, den Kreißaal und die Wochenstation kennenzulernen.

Hebammensprechstunde / Anmeldung zur Geburt

Wo: Im Kreißaal des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht.

Telefonische Terminvergabe: (0 41 52) 17 93 06

Hier haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen der Anmeldung zur Geburt mit einer unserer Hebammen persönlich Fragen und Probleme zu klären, sich mit unseren Räumlichkeiten vertraut zu machen und uns kennenzulernen.



Kursprogramm

Geburtsvorbereitung

Kursleitung: Tanja König (Hebamme)

Anmeldung: online über www.johanniter-krankenhaus.de

(Frauenklinik → Geburtshilfe →

Kursangebot → Kurstermine 2020)

Wo: Kursraum im 3. OG des Johanniter-Krankenhauses

Geesthacht

Wann: Frauenkurs mit Partnerabend mittwochs von

17:00 bis 19:00 Uhr, Paarkurs mittwochs von 19:00

bis 21:00 Uhr, Paarkurs am Wochenende

Umfang: Acht mal zwei Stunden



Tipps und Tricks bei Schwangerschaftsbeschwerden
sowie Übungen zur besseren Körperwahrnehmung und
zum gesteigerten Wohlbefinden

- Ausführliche Informationen und Gespräche über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Atemübungen zur Geburtserleichterung
- Erfahren und Erproben zahlreicher Geburtspositionen
- Vorbereitung auf die Stillzeit

**DIE
JOHANNITER®**



Aus Liebe zum Leben



Themenabend Stillen

Jeden erste Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr findet im Vortragsraum (EG) des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht der kostenlose Themenabend Stillen für werdende Eltern und andere Interessierte statt, die Informationen über Bonding, Entwicklung und Stillen von Geburt an suchen. Der Vortrag richtet sich auch an Frauen mit negativer Stillererfahrung oder mit Besonderheiten im aktuellen Schwangerschaftsverlauf, die Einfluss auf das Stillen nehmen könnten. Informationen und konkrete Anleitung sollen den Weg in eine unkomplizierte Stillzeit ermöglichen.

Wassergymnastik für Schwangere

Anmeldung und Information: Britta Hapke (zertifizierte Trainerin für AQUA Fit für Schwangere und nach der Geburt) 0176/20566680 oder aquafitgeesthacht@gmail.com

Wo: Im Bewegungsbad der Physiotherapie, EG, Johanniter Krankenhaus

Kursprogramm

Wann: montags 19.00 – 20.00 Uhr, 20.00 – 21.00 Uhr

Umfang: 7 Kurseinheiten à 60 Minuten

Kosten: 70 €

Dieser Ganzkörperkurs ist auf die besondere Situation der Frau während der Schwangerschaft ausgerichtet. Das sanfte Training, bewusste Atmen und Wahrnehmen bietet die Möglichkeit, auch in der fortschreitenden Schwangerschaft fit zu bleiben. Wir kräftigen alle wichtigen Muskeln, die in oder nach einer Schwangerschaft besonders gefordert sind, entlasten die Gelenke und unterstützen die Körperhaltung. Die Teilnahme wird ab der 20. Schwangerschaftswoche empfohlen.

Fitdankbaby® PRE Aktiv mit Babybauch (Ab der 14. SSW)

Kursleitung: Veronika Raupeter, zertifizierte Kursleiterin (E-Mail: veronika.raupeter@fitdankbaby.de
Mobil: 0151- 11566217)

Anmeldung und Informationen über: www.fitdankbaby.de

Wo: Kursraum im 3.OG

Wann: freitags von 17:30-18:30Uhr

Fitdankbaby® PRE ist ein spezielles Fitnesskonzept für Schwangere ab der 14. Schwangerschaftswoche. Durch die Übungen werden typische Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Rückenschmerzen von Anfang an vorgebeugt sowie die Haltung, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert. Fitdankbaby® PRE unterstützt die Teilnehmerinnen mit aktuellen Empfehlungen und

Hintergrundwissen (insbesondere Beckenboden und Rektusdiastase) in einer gesunden Lebensweise und bietet einen trainingsphysiologisch sinnvollen, durchdachten und abwechslungsreichen Kursverlauf.

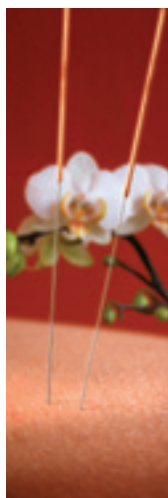
Akupunktursprechstunde

Wo: Im Kreißsaal des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht

Telefonische Terminvergabe und Informationen: (0 41 52) 17 93 06

Kosten: Keine

Geburtsvorbereitende Akupunktur wird beginnend ab der 36. SSW bis zur Geburt mit den in China als geburtserleichternd geltenden Punkten durchgeführt. Durch die positive Wirkung auf den Muttermund kommt es zu einer Verkürzung der Geburtsdauer (Eröffnungsphase) um durchschnittlich zwei Stunden.



Geschwisterschule

Anmeldung und Informationen:

Kinderkrankenschwester Damaris Holtz 04152/836050

Wo: Kursraum im 3. OG

Wann: 1x90 Minuten an einem Samstag, 11:00 bis 12:30 Uhr

Kosten: keine

Alter: ab 4 Jahre

Kursprogramm

In der Geschwisterschule wird Ihr Kind auf die neue Rolle innerhalb der Familie als großer Bruder/große Schwester vorbereitet.

Spielerisch wird erlernt:

- Was braucht ein Baby?
- Warum weint ein Baby?
- Was kann ein Baby?
- Und viele andere Dinge

Zum Abschluss erhält jedes Kind sein Geschwisterdiplom. Eventuell können sich die Kinder auch den Kreißsaal ansehen. Bitte eine Babypuppe oder einen Teddy mitbringen.

Rückbildungsgymnastik

Anmeldung und Information bei Hebamme Nina Petznick (0 41 52) 91 52 63 für die Kurse dienstags 18:00 Uhr ohne Kind und mittwochs 11:00 Uhr mit Kind.

Anmeldung und Information bei Hebamme Tanja König online über www.johanniter-krankenhaus.de (Frauenklinik → Geburtshilfe → Kursangebot → Kurstermine 2020)



mittwochs in Kombination mit Babymassage 12:30 Uhr und mittwochs 9:15 Uhr mit Kind.

Wo: Kursraum im 3. OG des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht

Anmeldung: Möglichst bald nach der Geburt

Kursbeginn: Frühestens acht Wochen nach der Geburt

Wann: Mittwochs 12:30 bis 14:30 Uhr mit

Babymassage, dienstags 18:00 bis 19:15 Uhr ohne Baby und mittwochs 9:15 bis 10:30 Uhr und 11:00 bis 12:15 Uhr mit Baby

Umfang: Acht mal 75 Minuten. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Die Babymassage kostet € 80 für sieben mal.

Durch aufeinander aufbauende Körper- und Entspannungsübungen haben Sie hier die Möglichkeit, sich mit Ihrem neuen Körpergefühl nach der Geburt auseinanderzusetzen. Die Festigung des Beckenbodens, insbesondere der Bauch- und Rückenmuskulatur, stehen dabei im Vordergrund.

Fitdankbaby® MINI Aktiv mit Baby (3-7 Monate)

Kursleitung: Veronika Raupeter, zertifizierte Kursleiterin (E-Mail: veronika.raupeter@fitdankbaby.de, Mobil: 0151- 11566217)

Anmeldung und Informationen über: www.fitdankbaby.de

Wo: Kursraum im 3.OG

Wann: montags 10:00-11:00Uhr

Fitdankbaby® MINI ist ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining, welches sich individuell auf das Rückbildungslevel (betr. Beckenboden und Rumpfmuskulatur) sowie der Konstitution anpasst. Die Babys werden in das Training integriert und durch gymnastische Übungen sowie Bewegungsliedern in ihrer Entwicklung gefördert.

Kursprogramm

Fitdankbaby® MAXI Aktiv mit Krabbelkind (8-14 Monate)

Kursleitung: Veronika Raupeter, zertifizierte Kursleiterin (E-Mail: veronika.raupeter@fitdankbaby.de, Mobil: 0151- 11566217)

Anmeldung und Informationen über: www.fitdankbaby.de

Wo: Kursraum im 3.OG

Wann: montags von 9:00-10:00Uhr

Fitdankbaby® MAXI ist ein Fitnesskurs mit Krabbelkind. Der Kurs beinhaltet neue aufbauende Übungen für die Mamas und originelle Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter. Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand der Babys angepasst.

Babyschwimmen

Kursleitung: Michèle Dünne, Nancy Pingel, Angelika Tabat, Manja Walczyk (Kinderkrankenschwestern)

Anmeldung und Informationen bei Manja Walczyk unter (0 41 53) 577 28 17

Wo: Im Bewegungsbad der Physiotherapie des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht

Wann: Samstags 8:30 bis 9:00, 9:15 bis 9:45, 10:00 bis 10:30, 10:45 bis 11:15 Uhr

Umfang: Zehn mal eine halbe Stunde mit max. zehn Babys und einem Elternteil

Kosten: € 70

Beim Babyschwimmen geht es hauptsächlich um den Spaß im Wasser. Mutter oder Vater spielen gemeinsam mit ihrem Baby, um Freude am und im Wasser zu haben und um ihr Baby in seiner Entwicklung zu fördern. Wenn die Babys möchten, kann während des Kurses auch getaucht werden.



Babymassage

Anmeldung und Information: Manja Walczyk
(Kinderkrankenschwester) unter (0 41 53) 577 28 17

Wo: Kursraum im 3. OG des Johanniter-
Krankenhauses Geesthacht

Wann: Dienstags 9:30 bis 11:00 Uhr

Umfang: Fünf mal ein bis eineinhalb Stunden

Kosten: € 55

Die Massage wird mit dem Baby gemacht und nicht am Baby. Dabei vermitteln Sie mit Ihrer Berührung Lie-

Kursprogramm

be, Akzeptanz und Respekt. Wenn Sie während einer Ruhepause im alltäglichen Ablauf Ihr Baby massieren, wird die Massage ein Kommunikationsmittel, das Ihnen während Ihres gesamten Elternseins zur Verfügung steht. Mitzubringen sind zwei Badehandtücher, drei Mullwindeln und ein pflanzliches Öl oder Babyöl.

Stillambulanz

Beraterinnen: Petra Krüger (Kinderkrankenschwester und IBCLC)

Wo: Wochenstation (Station 7) des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht

Wann: Nach telefonischer Anmeldung unter (0 41 52) 17 93 14

Kosten: Keine

Die Stillambulanz bietet Ihnen die Möglichkeit, während der gesamten Stillzeit bis zum Abstillen die kompetente Hilfe einer Stillberaterin IBCLC in Anspruch zu nehmen.



Stillgruppe

Kursleitung: Kinderkrankenschwestern oder Stillberaterinnen IBCLC

Wo: Kursraum im 3. OG des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht

Wann: Dienstags von 16:00 bis 17:30 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Kosten: Keine

Offener Treff für Mütter mit ihren Säuglingen. Es werden viele Themen rund um den Säugling im ersten Lebensjahr besprochen, wie zum Beispiel Stillen, Säuglingsernährung und Entwicklungsfragen.

PEKiP (Prager Eltern Kind Programm)

ab der 4.-6. Lebenswoche

Anmeldung und Informationen:

bei Dipl. Soz. Päd., Päpki-Therapeutin und Pekip-Gruppenleiterin Anja Koops unter (0 41 52) 88 74 24 oder www.pekip-geesthacht.de



Wo: Kursraum im 3. OG des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht

Wann: Donnerstag- oder Freitagvormittag (abhängig vom Geburtstermin)

Umfang: Zehn mal 90 Minuten je Block, insg. 3 Blöcke

Kosten: € 110 pro Block

Das Prager-Eltern-Kind-Programm möchte Ihnen und Ihrem Baby Freude bereiten, Lust machen sich mitein-

Kursprogramm

ander zu beschäftigen und Neues auszuprobieren. PE-KiP bietet dazu vielfältige Bewegungsanregungen, mit denen Sie die Entwicklung Ihres Babys optimal unterstützen können.

Eine Pekip-Gruppe besteht aus 6 bis 8 Müttern / Vätern und ihren Babys. Sie bleibt während des ersten Lebensjahres bestehen und gibt auch den Eltern die Gelegenheit, sich kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen.





Johanniter-Krankenhaus Geesthacht
Frauenklinik

Chefarzt Dr. med. Klaus von Oertzen

Am Runden Berge

21502 Geesthacht

Tel. (0 41 52) 1 79 - 3 01

Fax (0 41 52) 1 79 - 3 16

E-Mail frauenklinik@johanniter-krankenhaus.de

www.johanniter-krankenhaus.de

**DIE
JOHANNITER.**



Johanniter-Krankenhaus Geesthacht