

ELTERNSCHULE

GPR **MUTTERKINDZENTRUM**



Frauenklinik am GPR Klinikum

Chefarzt Prof. Dr. med. Eric Steiner

August-Bebel-Straße 59

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 88-1316

Telefax: 06142 88-1223

E-Mail: frauenklinik@GP-Ruesselsheim.de

www.GP-Ruesselsheim.de

Kreißsaal

**Telefon:
06142 88-1941**



GPR

**Gesundheits- und Pflegezentrum
Rüsselsheim gemeinnützige GmbH
Klinikum**

Kursprogramm – 1. Halbjahr 2018

Inhalt

Vorwort	S. 3
Vor der Geburt	
Anmeldung zur Geburt	S. 4
Elterninformationsabend inkl. Kreißsaalführung	S. 5
Geburtsvorbereitung für Paare – Kompaktkurs	S. 6
Geburtsvorbereitung für Paare	S. 7
Geburtsvorbereitung für Frauen	S. 8
Wassergymnastik/Entspannung für Schwangere	S. 9
Akupunktur zur Geburtsvorbereitung	S. 10
Taping für werdende Mütter	S. 11
Nach der Geburt	
Rückbildungsgymnastik ohne Kind	S. 12
Rückbildungsgymnastik mit Kind	S. 13
Müttercafé	S. 14
Baby- und Kleinkinderschwimmen	S. 15
Kindernotfallseminar	S. 16
Taping nach der Geburt	S. 17
Termin- und Themenliste	S. 19



MUTTERKINDZENTRUM im GPR Klinikum

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Geburt ist ein großer Schritt in eine neue Lebensphase für die Eltern und natürlich auch für das Neugeborene.

Mit unserer Elternschule bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich durch eine Vielzahl von geeigneten Kursen auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Neben all den Erfahrungen, welche Sie bei den Kursen gewinnen können, bietet sich Ihnen die Gelegenheit, unser **MUTTERKINDZENTRUM** mit allen dazugehörigen Räumlichkeiten, wie Kreißsaal und Wochenstation sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennenzulernen.

Durch Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind sowie mit Gesprächen in der Gruppe wollen wir Unsicherheiten vor der Geburt abbauen, sodass Sie die Geburt als besonders positives Ereignis erleben können.

Das Team der Elternschule des GPR **MUTTERKINDZENTRUMS** begleitet Sie während der Schwangerschaft bis zum sechsten Lebensjahr Ihres Kindes, um Ihnen das Hineinwachsen in die Elternrolle zu erleichtern.

Unser Ziel ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby bzw. Kleinkind zu vermitteln und dadurch Ihr Selbstvertrauen zu stärken.



*Prof. Dr. med. Eric Steiner
Chefarzt der Frauenklinik*



*Dr. med. Bernd Zimmer
Chefarzt der Klinik für
Kinder- und Jugendmedizin*

Anmeldung zur Geburt

Die Anmeldung gibt Ihnen Gelegenheit, unsere Klinik kennenzulernen und dem Team des GPR **MUTTERKINDZENTRUMS** die Möglichkeit, alle wichtigen Daten schon vor Beginn der Wehen in Ruhe von Ihnen zu erfahren. Bei Fragen und Problemen rund um die Geburt beraten unsere Hebammen Sie gerne. Bei Bedarf steht auch ein Arzt für weitere Fragen zur Verfügung.

Zeitpunkt:	ab der 34. Schwangerschaftswoche
Termine:	Montag – Freitag
Uhrzeit:	9.00 – 13.00 Uhr
Ort:	Kreißaal im GPR Klinikum
Ansprechpartner:	Hebammenteam der GPR Frauenklinik
Anmeldung:	nicht erforderlich
Hinweis:	Aber um längere Wartezeiten für Sie zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, sich vor Ihrer Anreise mit uns telefonisch kurzzuschließen
Kontakt:	Telefon: 06142 88-1941



i

Bitte bringen Sie zur Anmeldung der Geburt Ihren Mutterpass mit!

Elternschule – interessante Kurzvorträge

Auftakt unseres Informationsabends bildet ein Kurzvortrag von ausgewählten Experten zu verschiedenen relevanten Themen rund um das Kind. Unsere Termin- und Themenliste finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Elterninformationsabend mit Kreißaalführung

Sie möchten mehr über die Möglichkeiten der Entbindung, das GPR **MUTTERKINDZENTRUM** Rüsselsheim oder über die Geburt im Allgemeinen erfahren? Hierzu findet für Sie unser Informationsabend mit anschließender Kreißaalführung an zwei Terminen im Monat statt.

Termine:	1. und 3. Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen)
Uhrzeit:	18.30 – 19.00 Uhr, Vortrag der Elternschule 19.00 – ca. 20.00 Uhr, Informationsabend mit Kreißaalführung
Ort:	Personalcaféteria am Haupteingang des GPR Klinikums
Ansprechpartner:	Prof. Dr. Eric Steiner, Chefarzt der Frauenklinik Katja Frank, Leitende Hebamme
Anmeldung:	nicht erforderlich



i

Unsere Termin- und Themenübersicht finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Geburtsvorbereitung für Paare – Kompaktkurs

Inhalt des Kompaktkurs zur Geburtsvorbereitung mit Partner ist: :

- Körperhaltung und Bewegung im Geburtsprozess
- Wehen und Gebärpositionen
- Schmerzlinderung während der Wehen
- Das Neugeborene – Spuren der Geburt
- Still- und Fütterungshilfsmittel
- Rückbildung

Zeitpunkt:	ab der 28. Schwangerschaftswoche
Termine:	samstags
Termin 1:	10.03.2018
Termin 2:	16.06.2018
Uhrzeit:	09.30 – 17.00 Uhr
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum
Kursleitung:	Katja Frank, Leitende Hebamme im GPR Klinikum
Kursdauer:	1 Termin
Kursgebühr:	70,- € für Schwangere, zzgl. 50 € für Begleitperson
Anmeldung:	Telefonische Anmeldung über den Kreißsaal, Telefon: 06142 88-1941. Die Gebühr ist bar am ersten Veranstaltungstag zu entrichten. Mit der Teilnahmebescheinigung kann der Betrag über die Krankenkasse (anteilig) erstattet werden.



i

Die Kurse werden durch unsere Leitende Hebamme im GPR Klinikum angeboten.
www.gp-ruesselsheim.de

Geburtsvorbereitung für Paare

In diesem Geburtsvorbereitungskurs ist der Partner vollständig mit eingebunden, um aktive Hilfe bei der Geburt leisten zu können:

- Aufklärung über Abläufe von Schwangerschaft und Geburt
- Erlernen gezielter Atmung und Entspannung
- Informationen zur Babypflege

Zeitpunkt:	ab der 28. Schwangerschaftswoche
Termine:	mittwochs
Kurs 1:	17.01. – 14.02.2018
Kurs 2:	21.02. – 21.03.2018
Uhrzeit:	17.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Demoraum Krankenpflegeschule (in der GPR Seniorenresidenz, Schlesienstraße 1)
Kursleitung:	Fatima dos Santos, Hebamme im GPR Klinikum
Kursdauer:	5 Termine
Kursgebühr:	94,- Euro
Anmeldung:	Die Kurse werden in Kooperation mit der Volkshochschule Rüsselsheim angeboten. Telefon: 06142 8326-30

i

Die Kurse der VHS können auch per Online-Anmeldung gebucht werden!
www.vhs-ruesselsheim.de



Geburtsvorbereitung für Frauen

In diesem Kurs erhalten die werdenden Mütter Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, zum Wochenbettverlauf und Stillen. Dazu gehören das Erlernen von Atemtechnik und Entspannungsübungen, die die Geburt erleichtern und den Geburtsfortschritt beschleunigen, sowie der Umgang mit Wehen und der Schmerzbewältigung.

Zeitpunkt:	ab der 30. Schwangerschaftswoche
Termine:	mittwochs
Kurs 1:	31.01. – 21.03.2018
Kurs 2:	18.04. – 06.06.2018
Uhrzeit:	19.15 – 20.45 Uhr
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum
Kursleitung:	Katja Frank, Leitende Hebamme im GPR Klinikum
Kursdauer:	8 Termine
Kursgebühr:	120,- Euro
Anmeldung:	Telefonische Anmeldung über den Kreißsaal, Telefon: 06142 88-1941. Die Gebühr ist bar am ersten Veranstaltungstag zu entrichten. Mit der Teilnahmebescheinigung kann der Betrag über die Krankenkasse erstattet werden.



i

Die Kurse werden durch unsere Leitende Hebamme im GPR Klinikum angeboten.

www.gp-ruesselsheim.de

Wassergymnastik/Entspannung für Schwangere

Dieser Kurs eignet sich für alle Frauen, die in der Schwangerschaft

- aktive Bewegung suchen
- Ischiasbeschwerden oder Kreuz- und Rückenschmerzen haben
- Verspannungen im Hals-, Schulter- und Nackenbereich verspüren
- sich einfach entspannen wollen und in fortgeschrittener Schwangerschaft in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

Zeitpunkt:	ab der 20. Schwangerschaftswoche
Termine:	dienstags
Kursstart:	bitte telefonisch erfragen
Uhrzeit:	18.00 – 18.45 Uhr (Kurs 1) oder 19.00 – 19.45 Uhr (Kurs 2)
Ort:	GPR Therapiezentrum PhysioFit im GPR Klinikum
Kursleitung:	Hariett Wambold-Dörr, Krankenschwester
Kursdauer:	6 Termine (1 Nachholstunde ist möglich)
Kursgebühr:	80,- Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1419



i

Vor Kursbeginn sollten Sie mit Ihrer betreuenden Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen absprechen, ob Wassergymnastik für Sie empfehlenswert ist!

Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

Die geburtsvorbereitende Akupunktur kann die Eröffnungsphase nachweislich verkürzen sowie den Frauen helfen, entspannt und vertrauensvoll auf die eigene Stärke und Energie die Geburt zu durchleben.

Zeitpunkt:	ab der 36. Schwangerschaftswoche
Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	MUTTERKINDZENTRUM im GPR Klinikum
Behandlerin:	Asli Yilmaz, Oberärztin der GPR Frauenklinik
Dauer:	30 Minuten je Behandlung 4 – 5 Behandlungen werden empfohlen
Gebühr:	20,- Euro (je Behandlung)
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1941 oder -4901



i

Oberärztin Asli Yilmaz ist im Besitz des Akupunktur Volldiploms TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Taping für werdende Mütter

Die K[®]-Taping Therapie dient während der Schwangerschaft u. a. zur Unterstützung der Muskulatur und kann zu einer Stabilisierung und Schmerzreduktion beitragen.

Anwendungsbereiche in der Schwangerschaft:

- Verspannungen im Nacken
- Schmerzen im Lendenwirbelbereich
- Druckentlastung im Bauchbereich
- Schwellung der Beine

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	MUTTERKINDZENTRUM im GPR Klinikum
Behandlerin:	Katja Frank, Leitende Hebamme
Dauer:	ca. 15 Minuten
Gebühr:	15,- Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1941

i

Das Tape ist atmungsaktiv, elastisch, zu 100 % aus Baumwolle und mit Acrylkleber versehen. Taping wirkt schmerzlindernd sowie entstauend.



Rückbildungsgymnastik (ohne Kind)

Ziele der Rückbildungsgymnastik sind:

- Kräftigung des Beckenbodens
- Muskelaufbau im Brust-, Rücken-, Bauch- und Oberschenkelbereich
- Entspannungsübungen für den Schulterbereich

Zeitpunkt:	ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt
Termine:	mittwochs
Kurs 1:	17.01. – 14.02.2018
Kurs 2:	21.02. – 21.03.2018
Uhrzeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Ort:	Demoraum Krankenpflegeschule (in der GPR Seniorenresidenz, Schlesienstraße 1)
Kursleitung:	Fatima dos Santos, Hebamme im GPR Klinikum
Kursdauer:	5 Termine
Kursgebühr:	94,- Euro
Anmeldung:	Die Kurse werden in Kooperation mit der Volkshochschule Rüsselsheim angeboten. Telefon: 06142 8326-30



i

Sanfte, aber effiziente Rückbildungsgymnastik hilft Ihnen, das Risiko für Spätfolgen, wie Gebärmuttersenkung und Inkontinenz (Blasenschwäche) zu senken.

Rückbildungsgymnastik (mit Kind möglich)

Bauch und Beckenboden sind nach der Geburt noch geschwächt. Mit Rückbildungsgymnastik findet der Körper wieder zurück zur alten Form und zur stabilen Körpermitte.

Zeitpunkt:	ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt
Termine:	mittwochs
Kurs 1:	31.01. – 21.03.2018
Kurs 2:	18.04. – 06.06.2018
Uhrzeit:	17.30 – 18.45 Uhr
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum
Kursleitung:	Katja Frank, Leitende Hebamme im GPR Klinikum
Kursdauer:	8 Termine
Kursgebühr:	100,- Euro
Anmeldung:	Telefonische Anmeldung über den Kreißaal, Telefon: 06142 88-1941. Die Gebühr ist bar am ersten Veranstaltungstag zu entrichten. Mit der Teilnahmebescheinigung kann der Betrag über die Krankenkasse erstattet werden.

i

Sie können Ihr Baby gerne zum Kurs mitbringen. Das Kind wird aber nicht mit in den Übungsablauf eingebunden.



Müttercafé

Mütter (und auch Väter) können sich bei Kaffee und Kuchen mit anderen Eltern ungezwungen austauschen, während die Kinder miteinander spielen und Spaß haben. Die Leiterinnen stehen gerne mit Rat zur Seite. In der Regel ist auch ein(e) Kinderarzt/-ärztin anwesend und gibt wertvolle Informationen zu kind- und elternrelevanten Themen weiter.

Zeitpunkt:	von 0 bis 2 Jahren
Termine:	dienstags, in geraden Kalenderwochen <ul style="list-style-type: none"> • 9. und 23. Januar • 6. und 20. Februar • 6. und 20. März • 3. und 17. April • 15. und 29. Mai • 12. und 26. Juni
Uhrzeit:	14.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum
Kursleitung:	Sandra Rohrbach, Monja Giebe und Katharina Giese, Kinderkrankenschwestern
Anmeldung:	nicht erforderlich



i

Bitte bringen Sie dicke Socken oder Hausschuhe mit, da der Raum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

Baby- und Kleinkindschwimmen

- Förderung von Motorik und Koordinationsfähigkeit der „Kleinen“
- Spielerische Vertrautheit mit dem Element Wasser
- Förderung einer vertrauensvollen Eltern-Kind-Beziehung

Zeitpunkt:	ab 4 Monate bis max. 6 Jahre
Termine:	einmal wöchentlich
Uhrzeit:	Wir bieten unsere 45-minütigen Kurse am Montagnachmittag, Dienstagnachmittag und Mittwochvormittag sowie von Donnerstag bis Sonntag vormittags und nachmittags an. Bitte erfragen Sie im GPR Therapiezentrum PhysioFit die individuell für Sie geeignete Uhrzeit. (Telefonnummer siehe unten)
Kursstart:	bitte telefonisch erfragen
Ort:	GPR Therapiezentrum PhysioFit (im GPR Klinikum)
Kursleitung:	bitte telefonisch erfragen
Kursdauer:	8 Termine (1 Nachholstunde ist möglich)
Kursgebühr:	110,- Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1419

i

Innerhalb des Kleinkindschwimmens können unsere kleinen Teilnehmer das Seepferdchen-Abzeichen erlangen.



Kindernotfallseminar für Eltern und Familienangehörige

Das Programm umfasst den Theorieteil „Kleine Notfälle“ (u. a. Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Zeckenstich) inkl. Fragerunde sowie den Theorie- und Praxisteil „Großer Notfall“ (Wiederbelebung mit Herzdruckmassage und Mund-zu-Mundbeatmung, Fremdkörperentfernung aus der Luftröhre) und eine 30-minütige Pause.

Termin 1:	Freitag, 19. Januar
Termin 2:	Freitag, 13. April
Ort:	GPR Klinikum
Uhrzeit	17.30 – 20.30 Uhr
Referenten:	Dr. med. Bernd Zimmer, Chefarzt Dr. med. Michael Polz, Leitender Oberarzt Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, GPR Klinikum
Gebühr:	• Einzelpersonen 23,- Euro • Paare 40,- Euro Die Gebühr ist am Veranstaltungstag bar zu entrichten. VIACTIV-Versicherte können sich die Kursgebühr nachträglich erstatten lassen.
Anmeldung:	www.GP-Ruesselsheim.de im Bereich Akademie/Sonderveranstaltungen



i

Bitte geben Sie bei Ihrer Online-Anmeldung die o. g. Vergünstigung (falls vorhanden) im Freitextfeld mit an! Die Versichertenkarte ist am Veranstaltungstag vorzuweisen.

Taping nach der Geburt

Die K[®]-Taping Therapie dient nach der Schwangerschaft u. a. zur Vermeidung von Narbengewebe, als Unterstützung der Bauchhaut und des Brustgewebes.

Anwendungsbereiche nach der Schwangerschaft:

- Rückbildung
- Milchstau
- Narbentape bei Kaiserschnitt

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	MUTTERKINDZENTRUM im GPR Klinikum
Behandlerin:	Katja Frank, Leitende Hebamme
Dauer:	ca. 15 Minuten
Gebühr:	15,- Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1941

i

Das Tape ist atmungsaktiv, elastisch, zu 100 % aus Baumwolle und mit Acrylkleber versehen. Taping wirkt schmerzlindernd sowie entstauend.



Stilllädchen

Unsere erfahrenen Hebammen und Kinderkrankenschwestern des **MUTTERKINDZENTRUMS** geben Ihnen während Ihres Aufenthaltes zur Geburt wertvolle Tipps hinsichtlich sinnvoller Artikel, mit denen Sie für die Zeit nach der Geburt gut gerüstet sind (z. B. zu Still-BHs, Säuglingstees, Saugern, Schlafsäcken u. v. m.). Seither mussten sich junge Eltern diese empfehlenswerten Artikel in vielen unterschiedlichen Geschäften besorgen. Dieser Aufwand besteht durch die Etablierung des Stilllädchen in unserem Hause nicht mehr. Dies spart Ihnen als Familie Zeit und Nerven. Im Stilllädchen kann man sich auch bereits vor der Geburt gerne beraten lassen.

Das *Stilllädchen* im GPR Klinikum

Bei uns finden Sie ein ausgewähltes Sortiment an Mutter- und Kindartikeln, die während und nach der Schwangerschaft für Sie nützlich sind.

Still-BH · Stillkissen · Milchpumpen · Tragetücher ·
Pucktücher · Still- und Säuglingstees · Schlaf- und Strampelsäcke ·
Kleinkindspielzeug · Kleinkindbekleidung



Das Stilllädchen finden Sie vor dem
Kreißaal der Frauenklinik im GPR Klinikum.

06142 884583 www.stillaedchen.de

Lammert GmbH August-Bebel-Straße 59 65428 Rüsselsheim

Termin- und Themenliste 2018, 1. Halbjahr

4. Januar	18.30 Uhr Vortrag: Ernährung des Kleinkindes – gesund, aber nicht dick 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
18. Januar	18.30 Uhr Vortrag: Geld für Kinder – wer unterstützt was und wie? 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
1. Februar	18.30 Uhr Vortrag: Stillen und Ernährung Neugeborener 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
15. Februar	18.30 Uhr Vortrag: Gut essen – gesund durch die Schwangerschaft 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
1. März	18.30 Uhr Vortrag: Keine Angst, wenn das Baby schreit 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
15. März	18.30 Uhr Vortrag: Was ist normal bei Neugeborenen? – Tipps für zu Hause 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
5. April	18.30 Uhr Vortrag: Sicherheit für das Baby zu Hause 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
19. April	18.30 Uhr Vortrag: Geld für Kinder – wer unterstützt was und wie? 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
3. Mai	18.30 Uhr Vortrag: Kinderwagen – mit dem Kind unterwegs 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
17. Mai	18.30 Uhr Vortrag: Ernährung des Kleinkindes – gesund, aber nicht dick 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
7. Juni	18.30 Uhr Vortrag: Stillen und Ernährung Neugeborener 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
21. Juni	18.30 Uhr Vortrag: Kinderwagen – mit dem Kind unterwegs 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
Ansprechpartner:	Prof. Dr. Eric Steiner, Chefarzt der Frauenklinik und Katja Frank, Leitende Hebamme
Anmeldung:	nicht erforderlich
Ort:	GPR Klinikum Rüsselsheim, in der Personalcaféteria am Haupteingang