



Kurse rund um das Familienleben

INHALT

04 **VORWORT**

06 **INFORMATIONSSABEND**

VORTRAGSABENDE

07 Ernährung im ersten Lebensjahr

07 Großelternabend

KURSE VOR DER GEBURT

10 Geburtsvorbereitungskurse

12 Geburtsvorbereitende Akupunktur

12 Yoga für Schwangere

14 Säuglingspflege

14 Erste Hilfe beim Kleinkind

14 Ernährung in der Schwangerschaft –
Kochkurs

15 Geschwisterkurs

KURSE NACH DER GEBURT

18 Beikost-Kochkurs

18 Rückbildung ohne Baby

19 Rückbildung mit Baby

19 Kangatraining mit Baby

20 Babymassage

20 Die Krabbelmäuse

20 DELFI®

21 BabySignal

21 Musik & Bewegung (Rhythmik)
– Wache Öhrchen

21 Musik & Bewegung (Rhythmik)
– Ohren auf!

22 Stillgruppe

22 Achtsamkeitstag für Mütter

22 Laserbehandlung

WISSENSWERTES

26 **WAS SOLLTEN SIE ZUR GEBURT
MITBRINGEN?**

26 **BEHÖRDENGÄNGE**

28 **SO FINDEN SIE UNS**

VORWORT

Schwanger! Auf diese Nachricht folgen viele Fragen, viele Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf. Liebe Eltern, vor Ihnen liegt mit Sicherheit eine aufregende Zeit: So einiges wird sich in Ihrem Leben verändern. Wir begleiten Sie gerne durch das spannende Familienleben und bieten Ihnen in der Elternschule der Asklepios Klinik Altona zahlreiche Aktivitäten, die von Kursen zur Vorbereitung auf die Geburt über Rückbildungsgymnastik und Säuglingspflege bis hin zu Stillberatung und Ernährung reichen.

Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Tel.: (0 40) 18 18-81 30 00
elternschule.altona@asklepios.com

Maria Esipova,
Kordinatorin Elternschule



INFORMATIONSNABEND

An unseren Informationsabenden steht Professor Ragosch mit seinem Team aus Hebamme, Geburtshelfer, Kinderarzt, Stillberaterin und Anästhesist für Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zur Verfügung.

Im Anschluss daran haben Sie die Möglichkeit, an einer Führung durch das Perinatalzentrum teilzunehmen und sich den Kreißsaal und die Wochenbettstation anzuschauen.

Unsere Informationsabende für werdende Eltern finden zwei Mal monatlich jeweils am ersten und dritten Montag statt:

ORT

Asklepios Klinik Altona
Carl-Bruck-Hörsaal
Haupthaus, 2. OG

ZEIT

18:00 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden
Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

TERMINE 2017

JANUAR	02.01	16.01
FEBRUAR	06.02	20.02
MÄRZ	06.03	20.03
APRIL	03.04	18.04
MAI	15.05	29.05
JUNI	19.06	
JULI	03.07	17.07
AUGUST	07.08	21.08
SEPTEMBER	04.09	18.09
OKTOBER	02.10	16.10
NOVEMBER	06.11	20.11
DEZEMBER	04.12	18.12

VORTRAGSABENDE

ERNÄHRUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR

Kursleitung: Angelika Redepenning/Kinderkrankenschwester/Stillberaterin IBCLC

Dauer: 1x 2 Std.

Vortraginhalt: Der Informationsabend richtet sich an Mütter von Säuglingen (4-6 Monate).

- Wie kann ich den Übergang von der Brust/Flasche zu fester Nahrung am besten gestalten?

Die Beikosteneinführung wirft viele Fragen auf:

- Wie gewöhnen sich die Babys an anderes Essen?
- Wann, wie und womit wird begonnen?
- Wie lange wird das Baby gestillt oder bekommt die Flasche?
- Was ist besser, Selbstgekochtes oder Gläschenkost?

Diese und ähnliche Fragen werden an diesem Abend besprochen.

GROSSELTERNABEND

Kursleitung: Angelika Redepenning/Kinderkrankenschwester/Stillberaterin IBCLC

Dauer: 1x 2 Std.

Vortraginhalt: Informationsabend für zukünftige Großeltern über die heutige Pflege und Ernährung eines Säuglings im Vergleich zu früher.





KURSE VOR DER GEBURT

GEBURTSPREPARATION FÜR FRAUEN & PAARE IN 2 WOCHEN

Kursleitung: Kim Müller/Hebamme

Kursinhalt: Wir werden über den Geburtsprozess sprechen und darüber, was Sie im Kreißaal vielleicht erwartet. Welche Möglichkeiten Sie haben, die Geburt durch Bewegung aktiv zu beeinflussen und wie Ihr Partner Sie dabei sinnvoll unterstützen kann. Ich möchte Sie mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden vertraut machen und wir werden gemeinsam verschiedene Atemtechniken üben, die Ihnen während der Geburt helfen sollen. Weitere Themen werden unter anderem das Wochenbett, Stillen und die Eltern-Kind-Bindung sein.

Es wird ausreichend Zeit für Ihre Fragen und Wünsche geben.

GEBURTSPREPARATION FÜR FRAUEN UND FÜR PAARE AM WOCHENENDE

Kursleitung: Viktoria Nickel/Hebamme

Kursinhalt: Der Geburtsvorbereitungskurs ist so aufgebaut, dass am ersten Tag die Schwangerschaft und die Geburt besprochen werden, sodass die Kursteilnehmer am Nachmittag in der Theorie ihre Kinder schon haben. Der zweite Tag dreht sich dann um das Wochenbett, Stillen, Bonding, Schlafen, Schreikinder, Säuglingspflege usw.

GEBURTSPREPARATION FÜR FRAUEN MIT 3 PARTNERABENDEN

3 Abende mit Frauen und 3 Abende mit Partner

Kursleitung: Petra Winter-Mücksch/Hebamme

Der Kurs umfasst folgende Themen:

- Körperarbeit
- Atmung, Atemübungen
- Entspannungsübungen
- Massage
- Partnerübungen
- Gespräche über einzelne Geburtsphasen
- Stillen
- Brustvorbereitung
- Kliniksituation

GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE BEI GEPLANTEM KAISERSCHNITT

Kursleitung: Marei Heimbürger/Hebamme

Der Kurs umfasst folgende Themen:

- Vorbereitung des Klinikaufenthaltes
- Der Tag des Kaiserschnittes
- Die Narkose
- Rolle des Vaters während der Operation
- Die ersten Momente als kleine Familie
- Wundheilungsunterstützung

und viele andere Themen

GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE AM WOCHENENDE

Kursleitung: Marei Heimbürger/Hebamme

Kursinhalt: Der Kurs wird Sie mit einer Kombination aus Fachinformationen, mentaler und körperlicher Geburtsvorbereitung gut informiert in die letzte Phase der Schwangerschaft und die Geburt begleiten. Mit Atemübungen, speziellen Körperübungen und Entspannungstechniken bereiten Sie sich auf die Geburt vor. Der Partner wird Möglichkeiten kennenlernen, um Sie bei der Geburt zu unterstützen.

GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE AM WOCHENENDE

Kursleitung: Anna Müller/Hebamme

Der Kurs umfasst folgende Themen:

- Woran erkenne ich, dass die Geburt losgeht?
- Geburtsphasen und Unterstützung durch den Partner
- Umgang mit Wehen und Wehenschmerz
- Atmung, Atemübungen
- Entspannungsübungen
- Massagen
- Partnerübungen
- Kliniksituation – was passiert direkt nach der Geburt?
- Stillen
- Eltern und Kind im Wochenbett

GEBURTSPREPARATION AM WOCHE- ENDE FÜR PAARE

Kursleitung: Petra Winter-Mücksch/
Hebamme

Der Kurs umfasst folgende Themen:

- Körperarbeit
- Atmung, Atemübungen
- Entspannungsübungen
- Massage
- Partnerübungen
- Gespräche über einzelne
Geburtsphasen
- Stillen
- Brustvorbereitung
- Kliniksituation

GEBURTSPREPARATIONDE AKUPUNKTUR

Kursleiterinnen: Ines Rosenau, Regina
Hoppe, Mariyana Sommer/Hebammen

Kursinhalt: Akupunktur zur Geburts-
erleichterung verkürzt die Geburtsdauer
um bis zu zwei Stunden. Sie kann ab
der 36. SSW begonnen werden – 1x
wöchentlich bis zur Geburt. Eine Sitzung
dauert 20 Min. Die Geburtsvorbereitung
Akupunktur führt nachweislich zu einer
Cervixreifung und Verkürzung, indem
sich die Kollagenfasern, die den Gebä-
rmuttershals in der Schwangerschaft
verschlossen halten, lockern und auf-
lösen. Der genaue Wirkmechanismus ist
jedoch nicht bekannt. Außerdem scheint
eine weitere Wirkung eine deutlich
günstigere Wehenkoordination im
Geburtsverlauf zu sein. Eine einleitende
Wirkung hat sie aber nicht!

YOGA FÜR SCHWANGERE

Kursleitung: Sabine Beßmann/Yogalehrerin

Kursinhalt: Die Atem-, Dehn- und
Kräftigungsübungen des Hatha Yoga sind
eine Wohltat während der Schwanger-
schaft und bereiten Sie körperlich und
mental auf eine natürliche Geburt und
die Zeit mit Ihrem Baby vor. Krankenkas-
sen bezuschussen den Kurs mit ca. 80%
der Kosten.



SÄUGLINGSPFLEGE

Kursleitung: Jessica Friedrichsen/
Kinderkrankenschwester

Kursinhalt:

- Was brauchen Sie an Babykleidung als Erstausrüstung?
- Welche Wickelmethoden gibt es?
- Wie ermöglichen Sie Ihrem Baby einen sicheren Schlaf?
- Was benötigen Sie wirklich an Pflegeprodukten?
- Wie und wann baden Sie Ihr Baby am besten?
- Wissenswertes zum Stillen und Vorstellung einiger Stillpositionen.
- Die wichtigsten Handgriffe im Umgang mit Ihrem Baby.
- Wie sieht idealerweise das Klinikgepäck aus?
- Sie werden die Möglichkeit haben, das neu Erlernte direkt praktisch anzuwenden.

ERSTE HILFE BEIM KLEINKIND

Kursleitung: Uta Girbardt/Kinderkrankenschwester

Kursinhalt: Im täglichen Leben mit Kindern werden manchmal auch heikle Situationen erlebt, es sind nicht nur Unfälle ...

Wie reagiere ich in einer Notsituation mit meinem Kind richtig?

Folgende Themen werden besprochen: Atemnot, Fremdkörperaspiration, Ertrinkungsunfall, Fieberkrampf, Verbrennung, Vergiftung, Schädelverletzungen, Wunden, Insektenstiche und vieles mehr. Sie haben die Möglichkeit, eine Kinderreanimation mit praktischer Übung an einer Puppe durchzuführen.

ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Kursleitung: Lars Büllhof/Ökotrophologe

Kursinhalt: Liebe geht durch den Magen. In der Schwangerschaft lässt sich das besonders intensiv fühlen. Gesundes Wachstum wird dabei immer durch eine ausgewogene Ernährung der Mutter unterstützt. Denn es gilt nicht doppelt so viel, sondern doppelt so gut zu essen. Wir klären im Kurs Ihre Fragen bezüglich der Ernährung in der Schwangerschaft. Dazu gibt es praktische Tipps für die kommenden Monate. Außerdem bereiten wir zusammen ein paar einfache, schnelle und ausgewogene Mahlzeiten für den Arbeitsalltag zu.

Nach dem Kurs bekommen Sie unseren Foodguide mit nach Hause. Lassen Sie sich die Schwangerschaft richtig gut schmecken.

GESCHWISTERKURS

Kursleitung: Katrin Schwien/Kinderkrankenschwester, Stillberaterin

Kursinhalt:

Für Kinder von 3 bis 6 Jahre

- Einstimmung auf das Thema „Geschwister bekommen“ durch kindgerechte Literatur, Erklärungen und das Beantworten von Fragen
- Praktische Übungen zum Wickeln und Handling anhand von mitgebrachten Puppen/Teddys
- Rundgang durch das PNZ (Kreißsaal, Wochenstation, Kinderzimmer)
- Basteln von Geschenken für die Babys
- Verleihung des Geschwisterdiploms

GESCHWISTERKURS

Kursleitung: Katrin Schwien/Kinderkrankenschwester, Stillberaterin

Kursinhalt:

Für Kinder von 7 bis 12 Jahre

- Altersgerechtes Erklären der Themen „Schwangerschaft, Geburt, erste Zeit mit dem Baby“, Fragen beantworten
- Rundgang durch das PNZ (Kreißsaal, Wochenstation, Kinderzimmer)
- Praktische Übungen zum Wickeln und Handling anhand von mitgebrachten Puppen/Teddys
- Erlernen von Massagegriffen an Puppen
- Verleihung des Geschwisterdiploms





**KURSE NACH DER
GEBURT**



BEIKOST-KOCHKURS

Kursleitung: Lars Bühlhoff/Ökotrophologe

Kursinhalt: Ab Beginn der Beikost entscheidet ihr für euer Kind, auf welche Art und Weise es ernährt wird. Lernt mit der frischen Zubereitung, eurem Nachwuchs Löffel für Löffel die kulinarische Welt zu eröffnen. Ihr werdet sehen: Das geht ganz fix und ist überhaupt nicht schwer! Ich erkläre euch Schritt für Schritt, wie und wann ihr die Beikost einführt und wie ihr sie ganz easy und entspannt selbst zubereitet und füttert. Vollwertig, frisch und mit viel Liebe. Wir kochen zusammen und kosten die vorbereitete Mahlzeit.

RÜCKBILDUNG OHNE BABY

Kursleitung: Kim Müller/Hebamme

Kursinhalt: Muskelaufbau mit Schwerpunkt Beckenboden, auch Übungen für den Rücken und allgemeine Fitness für den Alltag mit Baby, kombiniert mit Dehnungen und einem Entspannungsteil.

Anmeldung über die Elternschule, die Abrechnung erfolgt über die Kursleitung.

RÜCKBILDUNG MIT BABY

Kursleitung: Bodil Hindhede/Hebamme

Kursinhalt: In der Zeit nach der Geburt bekommen Sie irgendwann die Sehnsucht, Ihr vertrautes Körpergefühl wieder zu spüren. Die Rückbildungsgymnastik stärkt den Beckenboden, der durch die Schwangerschaft und die Geburt stark beansprucht und eventuell auch verletzt wurde. Ebenso intensiv wird auch die Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Mit Spaß und Musik wollen wir einen entspannten Rahmen schaffen und die Kleinen sich untereinander entdecken lassen oder sie in die Übungen integrieren. Der Kurs sollte nicht früher als 6-8 Wochen nach der Geburt begonnen werden.

Bitte Sportkleidung tragen und ein bequemes Handtuch mitbringen!

RÜCKBILDUNG MIT BABY

Kursleitung: Sophie Iskenius/Hebamme

Kursinhalt: Tun Sie Sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

In einem dynamischen und abwechslungsreichen Kurs lernen Sie gezielte Übungen, um den Beckenboden zu stärken und den ganzen Körper wieder in Bewegung zu bringen.

Ein ausgewähltes Trainingsprogramm macht Sie fit und hilft Ihnen im Alltag mit Ihrem Kind.

KANGATRaining MIT BABY

Kursleitung: Sandrine König/Kangatrainerin

Kursinhalt: Kangatraining ist das perfekte Work-out für die Mama, in dem Herz-Kreislauf-Ausdauer, muskuläre Kapazität und Kraft verbessert werden. Es widmet sich gezielt der Beckenbodenmuskulatur, der korrekten Körperhaltung und der Bauchmuskulatur. Das Training kann parallel zur oder nach der Rückbildung gemacht werden. Das Einzigartige daran ist, dass das Baby die meiste Zeit der Stunde in einer ergonomischen Tragehilfe ganz nah bei Mama ist.

BABYMASSAGE

Kursleitung: Kristine Rabenseifner/
Krankenschwester, Ines Rolfes/Hebamme

Kursinhalt: Babymassage ist eine jahrhundertalte Tradition, kein Trend. Sie ist eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Kind auf ganz einfache und natürliche Art Geborgenheit, Ruhe, Entspannung und Liebe zu geben.

Durch die Massage wird die körperliche und emotionale Entwicklung unterstützt:

- ein geregelter Schlafrhythmus gefördert
- die Verdauung positiv beeinflusst
- die Sinneswahrnehmungen verbessert
- die emotionale Bindung gestärkt.

Yoga- und DELFI®-Elemente fließen mit ein. Der Kurs ist geeignet für Babys von ca. 6 Wochen bis 6 Monate.

DIE KRABELMÄUSE

Kursleitung: Jessica Friedrichsen/
ausgebildete DELFI®-Kursleiterin
Karin Pollicino/ausgebildete
DELFI®-Kursleiterin

Kursinhalt: Der Kurs begleitet junge Eltern und Großeltern durch das erste Lebensjahr des Kindes. Die Kinder erhalten spielerisch Anregungen, um ihre sensomotorischen Fähigkeiten auszubauen. Durch gemeinsames Singen und Bewegen wird die Beziehung zwischen Kind und Eltern gestärkt. Im Mittelpunkt stehen die Beschäftigung mit dem Baby, Gespräche über Entwicklung, Ernährung, Pflege und die eigenen Erfahrungen.

DELFI®

Kursleitung: Ulrike Gschwendtner-Schütt/
DELFI®-Kursleiterin

Kursinhalt: DELFI® begleitet Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr, in Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung Blankenese. Bei den wöchentlichen Treffen haben Sie Zeit, die Babys zu beobachten, intensiven Kontakt zum eigenen Baby aufzubauen, vielfältige Spielanregungen, die dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechen, kennenzulernen, erste Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern zu knüpfen, Gespräche zu führen, Erfahrungen zu machen, Tipps und Informationen für den Alltag mit dem Baby zu erhalten. Die Babys sind während der Gruppenstunden nackt, um ihnen die größte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Alle Kursleiterinnen sind nach DELFI®-Konzept zertifiziert. Einstieg in die Fortsetzungskurse bei freien Plätzen jederzeit möglich.

BABYSIGNAL

Kursleitung: Christel Jänicke/Kinderkrankenschwester/BabySignal-Kursleiterin

Kursinhalt: Gebärden mit Babys bereichern den gemeinsamen Alltag, machen Spaß und wirken sich positiv auf die kindliche Sprachentwicklung aus. In den sechswöchigen BabySignal-Kursen erfahren Eltern und ihre Kinder zwischen 6 und 24 Monaten wie sie die Handzeichen aus der deutschen Gebärdensprache (DGS) spielerisch in ihren Alltag integrieren und für ein entspanntes Miteinander nutzen können. Denn wer sich verstanden fühlt, hat bessere Laune – egal, ob groß oder klein.

Anfängerkurs mit 6 Monaten,
Aufbau ab 12 Monate.

**MUSIK & BEWEGUNG (RHYTHMIK) –
WACHE ÖHRCHEN**

(FÜR KINDER AB 6 MONATE)

Kursleitung: Stephanie Adametz/Diplom-Rhythmikerin, Musik- und Bewegungspädagogin

Kursinhalt: „Wache Öhrchen“ eignet sich für alle Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern die Freude an Musik und Bewegung erleben möchten. Dabei werden unterschiedliche Sinne angesprochen, sodass Musik und Bewegung zu einem ganzheitlichen Erlebnis wird. Durch das Spiel mit Stimme, Instrumenten und Bewegung werden elementare Musikerfahrungen gesammelt. Neben all den positiven Auswirkungen, die Musik und Bewegung auf Gesundheit und Entwicklung des kleinen wie großen Menschen haben, geht es doch immer wieder um eines:
Singen-Tanzen-Fröhlichsein!

**MUSIK & BEWEGUNG (RHYTHMIK) –
OHREN AUF!**

(FÜR KINDER VON 1 BIS 2 JAHREN)

Kursleitung: Stephanie Adametz/Diplom-Rhythmikerin, Musik- und Bewegungspädagogin

Kursinhalt: „Ohren auf!“ ist der Folgekurs nach „Wache Öhrchen“ und ermöglicht Eltern und Kindern, gemeinsam die Freude an Musik und Bewegung zu erleben. Bereits etwas aktiver und mobiler bringen sich die Kinder immer mehr in das Unterrichtsgeschehen ein, probieren aus und gestalten mit. Wir lernen Spiel und Schaukellieder, kleine Verse, die mit Gesten oder größeren Bewegungen verknüpft werden, und spielen auf Instrumenten. Wieder geht es neben dem Erlernen musikalischer Grundlagen und der ganzheitlichen Förderung vor allem um:
Singen-Tanzen-Fröhlichsein!

STILLGRUPPE

Mutter-Kind-Treff und Stillberatung für das erste Lebensjahr (auch für nicht gestillte Kinder). Anja Abbasi, Betty Groth und Katrin Schwien (Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC) beraten Sie gern.

Tauschen Sie sich aus über:

- Stillen
- Schlafen
- Meilensteine der kindlichen Entwicklung
- Beikost/Abstillen
- Stillen und Arbeiten
- Stillen in besonderen Situationen
- Sexualität und Partnerschaft.

ACHTSAMKEITSTAG FÜR MÜTTER

Kursleitung: Kristine Rabenseifner/Heilpraktikerin, Stillberaterin

Kursinhalt: Der Alltag (mit Kindern) ist häufig sehr anstrengend. Wir sorgen uns um das Wohl unserer Kinder, sind ständig am Tun, suchen nach Lösungen für auftretende Probleme und vergessen dabei oft uns selber. Wie wäre es, wenn Sie sich einen Tag schenken, um wieder bei sich selbst anzukommen? Durch Yoga- und Entspannungsübungen aus der Achtsamkeitspraxis, gemeinsamen Austausch und Essen bekommen Sie Kraft, Gelassenheit und Ruhe, um wieder frisch in den Alltag zurückkehren zu können. „Wenn wir uns gut um uns kümmern, können wir auch gut für andere sorgen.“

Für Mütter, deren Kinder schon Beikost essen.

LASERBEHANDLUNG IN DER ASKLEPIOS KLINIK ALTONA

Wir bieten in unserem Haus von Montag bis Freitag eine Lasersprechstunde an. Sie haben die Möglichkeit, sich nach der Geburt die vielleicht entstandenen Geburtsverletzungen (auch Kaiserschnittnarbe) oder die beim Stillen stark beanspruchten Brustwarzen lasern zu lassen.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

Kreißsaal:
(0 40) 18 18-81 17 60

Kosten:
8,- € pro Behandlung



WISSENSWERTES



WAS SOLLTEN SIE ZUR GEBURT MITBRINGEN?

In Ihrer Tasche sollte alles sein, was Sie für ein paar Tage Aufenthalt für Ihren persönlichen Bedarf benötigen. Bei Socken und Unterwäsche darf es gern etwas mehr sein.

Nehmen Sie auch Dinge mit, die Ihnen helfen, sich bei uns wohl und heimisch zu fühlen. Das können Kopf- oder Stillkissen ebenso sein wie Bücher, Musik, Spiele oder ein paar Schokoriegel und Kekse für zwischendurch.

Alles was Ihr Baby bei uns benötigt, halten wir für Sie bereit. Lediglich das Outfit und den Autositz für die Heimfahrt sollten Sie dabei haben.

Außerdem denken Sie bitte an folgende Dokumente:

- Mutterpass
- Versicherungskarte
- vorbereiteter Umschlag (den Sie bei der Anmeldung zur Geburt erhalten haben)

BEHÖRDENGÄNGE

Mit der Geburt Ihres Kindes ist eine Reihe notwendiger Behördengänge verbunden, die Sie in der Zeit nach der Geburt erledigen müssen.

GEBURTSURKUNDE

Bei der Anmeldung zur Geburt haben Sie einen braunen Umschlag bekommen, den Sie nach der Entbindung bei der Aufnahme im Perinatalzentrum gefüllt und ausgefüllt abgeben. In Kürze erhalten Sie die Geburtsurkunde Ihres Kindes vom Standesamt nach Hause zugeschickt.

Falls noch Fragen offen sind, wenden Sie sich bitte an:

Standesamt Hamburg - Altona
Platz der Republik 1
22765 Hamburg
Tel.: (0 40) 42 828 0

JUGENDAMT HH-ALTONA

Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung
Alte Königstraße 29-39
22767 Hamburg
Tel.: (0 40) 4 28 28-0
Dienstag 8:00-12:00 Uhr & 13:00-15:00 Uhr
Donnerstag 08:00-12:00 Uhr

MUTTERSCHUTZ

Sie bekommen rechtzeitig von Ihrem Frauenarzt eine Bescheinigung für die Krankenkasse. Bitte ausfüllen und dann an Ihre Krankenkasse schicken. Bei Frühgeburten verändert sich die Berechnung von Mutterschutz, dafür bekommen Sie eine Frühgeburtsbescheinigung von der Wochenstation während des Aufenthaltes in der Klinik.

KRANKENVERSICHERUNG

Sie müssen Ihr Kind bei Ihrer Krankenkasse als familienversichertes Mitglied anmelden. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer jeweiligen Krankenkasse.

KINDERGELD

müssen Sie bei der Kindergeldstelle beantragen. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter:

Agentur für Arbeit, Familienkasse
Kindergeldstelle Tel.: (0 800) 45555 30
Kurt-Schumacher-Allee 16
20097 Hamburg
www.familienkasse.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag und Freitag
8:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch geschlossen

ELTERNGELD

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter Hamburg Service Rufnummer: (0 40) 4 28 28-0 (verbindet mit allen Dienststellen) Montag bis Freitag 7:00 – 19:00 Uhr oder

www.hamburg.de/behoerdenfinder

SO FINDEN SIE UNS



ASKLEPIOS KLINIK ALTONA PERINATALZENTRUM LEVEL I ELTERNSCHULE

Maria Esipova
Paul-Ehrlich-Str. 1
Haus 3
22763 Hamburg

Tel.: (0 40) 18 18-81 30 00
elternschule.altona@asklepios.com
www.asklepios.com/altona

TELEFONISCHE SPRECHSTUNDE

Mo + Do 09:00 – 15:00 Uhr

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass für die Durchführung einiger Kurse eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich ist. Die genannten Preise können bei Privatversicherten ggf. abweichen. Gerne beraten wir Sie entsprechend. Änderungen vorbehalten.