

Kursprogramm der Elternschule 2016



Klinik Langen

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Goethe-Universität, Frankfurt am Main



Geburtshilfliche Abteilung

Kontakt:

Kreißsaal:

0 61 03 / 912-15 80

kreissaal.langen@asklepios.com

Wochenbettstation (Stat. 2A):

0 61 03 / 912-15 81

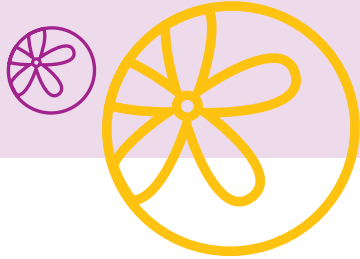
Sekretariat Gynäkologie:

0 61 03 / 912-13 61

gyn.langen@asklepios.com



„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“



Informationsabend

Dieser Abend ist zum gegenseitigen Kennenlernen gedacht. Hier haben Sie die Möglichkeit, einen Teil unseres Teams (Ärzte, Hebammen und Kinderkrankenschwestern) kennen zu lernen. Der Abend beginnt mit einer kurzen Bildpräsentation, an deren Anschluss Sie Ihre Fragen stellen können zu allen Themen – vor, während und nach der Geburt. Danach findet eine Führung durch den Kreißsaal, das Kinderzimmer und die Wochenbettstation statt.

Termine (Anmeldung nicht notwendig)

06.01.2016	04.05.2016	07.09.2016
03.02.2016	01.06.2016	05.10.2016
02.03.2016	06.07.2016	02.11.2016
06.04.2016	03.08.2016	07.12.2016

Am 1. Mittwoch im Monat jeweils um 18.00 Uhr

17.01.2016	22.05.2016*	18.09.2016
21.02.2016	19.06.2016	16.10.2016
20.03.2016	17.07.2016	20.11.2016
17.04.2016	21.08.2016	18.12.2016

Am 3. Sonntag (*4. Sonntag) im Monat jeweils um 16.00 Uhr

Der Informationsabend findet im Konferenzraum im 1. Stock statt. Bitte folgen Sie der Beschilderung.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Akupunktur ist eine seit Jahrtausenden bekannte Heilmethode der chinesischen Medizin. Es hat sich auch gezeigt, dass zur Geburtserleichterung eine vorbereitende Therapie mit Akupunktur hilfreich ist. Ziel dieser Behandlung ist die Steigerung der Aktivität der Reifungsprozesse. Durch regelmäßige Anwendung können Sie erreichen, dass Sie entspannt und gestärkt zur Geburt kommen und demzufolge auch die Chance haben, die Eröffnungsphase und somit die Geburtsdauer erheblich abzukürzen. Außerdem ist der Einsatz von Schmerzmitteln unter der Geburt deutlich geringer. Falls bei Ihnen ein Schwangerschaftsrisiko vorliegt, besprechen Sie sich bitte vorab mit Ihrem behandelnden Arzt / Ihrer behandelnden Ärztin.

Wenn Sie sich für die geburtsvorbereitende Akupunktur interessieren, können Sie direkt im Kreißsaal mit unseren Hebammen Termine für die einzelnen Sitzungen vereinbaren.

Tel.: 0 61 03 / 912 - 15 80

Wir bieten diese Form der Geburtsvorbereitung ab der 37. Schwangerschaftswoche an, und akupunktieren einmal pro Woche, bis hin zur Entbindung.

Anmeldung im Kreißsaal zur Geburt

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich 4-6 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin im Kreißsaal zur Geburt anzumelden. Beim Anmeldegespräch werden mit Ihnen die notwendigen Unterlagen ausgefüllt und offene Fragen besprochen. Ein Anästhesist bespricht mit Ihnen die Möglichkeit einer Periduralanästhesie (PDA) zur Schmerzunterdrückung während der Geburt.

Einen Termin hierfür vereinbaren Sie bitte wochentags zwischen 8.00 und 15.00 Uhr direkt im Kreißsaal unter der Telefonnummer 06103/912-1580. Bitte bringen Sie zum Termin Ihren Mutterpass, Ihre Versichertenkarte und eine Überweisung Ihres Frauenarztes mit.



Geburtsvorbereitungskurse

Wir bieten Geburtsvorbereitungskurse sowohl für Frauen als auch für Paare an. Hier haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Paaren bzw. Frauen in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen. Weiterhin lernen Sie bewusstes Atmen, gezielte Entspannungstechniken und günstige Geburtspositionen.

In ausführlichen Gesprächen erhalten Sie praxisorientierte Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Damit möchten wir erreichen, dass die Geburt Ihres Kindes für Sie und Ihren Partner ein schönes Erlebnis wird.

Paarkurse

Freitag 19.30 – 21.30 Uhr
(6 Einheiten)

Birgit M. Schenko
Hebamme

Anmeldung unter 06103 / 9955809
oder 0174 / 3465861

Donnerstag 18.30 – 20.30 Uhr
(7 Einheiten)

Eveline Weyel
Hebamme

Anmeldung unter 06103 / 61656

Frauenkurse

Mittwoch 19.00 – 21.00 Uhr
(6 Einheiten – davon 1 Einheit mit Partner)

Kirsti Hänel
Hebamme

Anmeldung unter 06103 / 947395

Ort:

Elternschule im UG (siehe Beschilderung)
Informationen, Termine und Anmeldung bitte
unter den angegebenen Telefonnummern.

Kosten:

Für die Frauen übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten. Privatversicherte erhalten eine Rechnung.
Die Teilnahmegebühr für die Partner ist selbst zu tragen.
Die Höhe der Teilnahmegebühr können Sie bei der Hebamme erfragen.

Wochenendcrashkurs - Geburtsvorbereitung für Frauen/Paare

Der Kurs richtet sich vor allem an Frauen/Paare, denen es aus Zeitgründen nicht möglich ist einen regulären Kurs zu besuchen oder an Frauen/Paare, die ein weiteres Kind erwarten. Somit ist der Kurs optimal um die komprimierten und doch vollständigen Inhalte eines Geburtsvorbereitungskurses mitzunehmen, bzw. die wesentlichen Dinge aufzufrischen.

Sie erhalten Informationen rund um die Spätschwangerschaft, Geburt und das frühe Wochenbett. Unter anderem beinhaltet der Kurs Entspannungsübungen, Atemtechniken, Massagen und Partnerübungen.

Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung und die Gebärfähigkeit zu stärken und Ängste oder Unsicherheiten abzubauen. Außerdem finden ein Kennenlernen, sowie ein Austausch mit anderen Frauen/Paaren statt, die auch ein Kind erwarten.

Teilnahmezeitpunkt für den Crashkurs ist zwischen der 28. und 36. Schwangerschaftswoche.

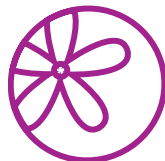
Termine: Samstag von 10.00 – 17.00 Uhr (nur Frauen)
Sonntag von 10.00 – 17.00 Uhr (mit Partner)

Leitung: Jasmin Kathrin Schiewer, Hebamme

Kursgebühr: Partnerbeitrag 60,- Euro

Ort: Elternschule im Untergeschoss

Anmeldung: Jasmin Kathrin Schiewer
0177 – 5017451
oder Jasmin.Schiewer@gmail.com



Babytreff und Stillcafé

Treffen für Schwangere und Mütter mit Säuglingen bis zum 1. Lebensjahr

„Gemeinsam geht vieles leichter“ – Probleme sind nicht mehr ganz so groß, wenn man weiß, dass man nicht alleine damit ist. Diese regelmäßigen Treffen jeden letzten Dienstag im Monat bieten Ihnen Erfahrungsaustausch, Fachinformationen, Anleitung in Pflege und Stillen bzw. zur Ernährung von Mutter und Kind oder Schwangeren und vieles mehr. Frau Elke Braun wird Sie fachlich kompetent und einfühlsam beraten.

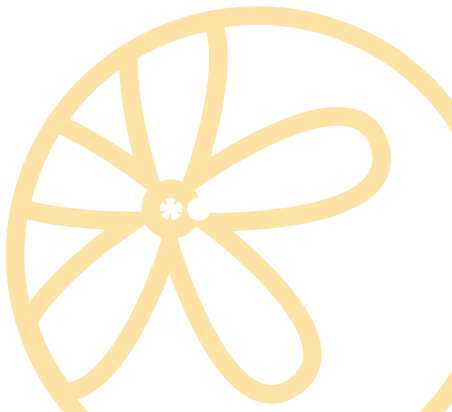
Termine (Anmeldung nicht notwendig, kostenfrei)

26.01.2016	31.05.2016	27.09.2016
23.02.2016	28.06.2016	25.10.2016
29.03.2016	26.07.2016	29.11.2016
26.04.2016	30.08.2016	20.12.2016

Jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr in den Räumen der Elternschule im UG.

Leitung: Elke Braun, Kinderkrankenschwester und Stillberaterin oder Kinderkrankenschwester Daniela Lotz.

Weitere Informationen unter Tel.: 06103 / 912 - 1581



Tipps zur Säuglingspflege für werdende Eltern

Auch das Wickeln und Handling eines Neugeborenen will gelernt sein. An diesem Informationsabend werden Sie von erfahrenen Kinderkrankenschwestern in entsprechenden praktischen Übungen angeleitet. Wichtige Fragen zur Ernährung (Stillen), Pflege und Bedürfniserkennung des Neugeborenen werden besprochen, so dass Sie die Sicherheit bekommen, die Sie brauchen, damit ihr Kind und Sie sich richtig wohl fühlen.

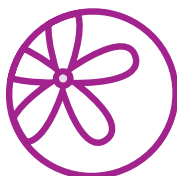
Termine (Anmeldung nicht notwendig, kostenfrei)

12.01.2016	10.05.2016	13.09.2016
16.02.2016	07.06.2016	11.10.2016
08.03.2016	12.07.2016	08.11.2016
12.04.2016	09.08.2016	13.12.2016

Jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr im Konferenzraum
im 1. OG.

Leitung: Kinderkrankenschwester Barbaran Stehr
und Ulrike Iser

Weitere Informationen unter Tel.: 06103 / 912 - 1581



Indische Babymassage

(nach Frederik Leboyer)

Gerade in den ersten Lebensmonaten ist Körperkontakt für das Kind sehr wichtig. Dieser Kontakt stärkt schon früh das Selbstbewusstsein des Kindes und die Eltern-Kind-Bindung wird intensiviert. Die Indische Babymassage ist eine sanfte Massage die kräftigend und anregend sowie beruhigend und belebend wirkt und ist geeignet für Kinder ab der 4. Lebenswoche.

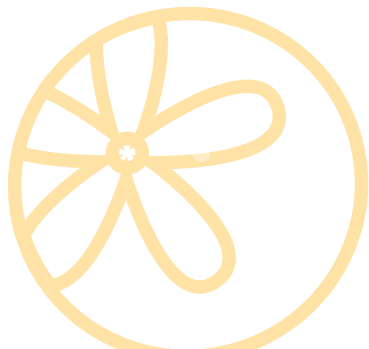
Termine: Mittwoch von 11.00 - 12.00 Uhr
Der Kurs besteht aus 4 Einheiten zu je einer Stunde.

Leitung: Ulrike Iser, Kinderkrankenschwester

Kursgebühr: 40,- Euro pro Teilnehmer

Ort: Elternschule im Untergeschoss

Anmeldung: Ulrike Iser
06150-9799518 oder babymassage@iser4u.de



Rückbildungsgymnastik

(ab 6 - 8 Wochen nach der Geburt)

In diesen Kursen werden die durch Schwangerschaft und Geburt veränderten Körperpartien wieder gekräftigt. Dies geschieht durch Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung von Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Ziele sind die Entlastung und Stärkung von Rücken, Schultern und Nackenmuskeln sowie die Entspannung.

Termine:

Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr
(7 Einheiten)

Sandra Exner
Hebamme

Anmeldung unter 06103 / 3865984

Der Kurs findet **ohne** Kinder statt

Montag 9.30 – 11.00 Uhr
(7 Einheiten)

Jasmin Kathrin Schiewer
Hebamme

Anmeldung unter 0177/ 5017451
oder jasmin.schiewer@gmail.com

Ab August 2016

Wochentags 9.45 - 11.00 Uhr
nach Absprache

Britta Spielvogel
Hebamme

Anmeldung unter 06103 / 8049833
oder hebamme_britta@web.de

Die Kurse finden **mit** Kindern statt

Kursgebühr: Übernimmt die Krankenkasse, wenn der Kurs innerhalb von 9 Monaten nach Geburt abgeschlossen ist.
Privatversicherte erhalten eine Rechnung.

Ort: Elternschule im UG (siehe Beschilderung)

Informationen, Termine und Anmeldung bitte unter den angegebenen Telefonnummern.

Erste-Hilfe am Kind

...ein Kurs für Eltern und Großeltern

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Kenntnisse, um bei Notfallsituationen im Babyalter beherrscht und kompetent Hilfe leisten zu können.

Neben Grundlagen der Ersten Hilfe werden Themen wie Verschlucken, Fieberkrampf, Wunden, Vergiftungen u.v.m. vermittelt. Außerdem erfahren Sie, welche Sicherheitsmaßnahmen notwendig sind, um Unfälle zu verhüten und welche wichtigen Dinge in jede Hausapotheke gehören.

Termine:

16.01.2016	21.05.2016	17.09.2016
19.03.2016	09.07.2016	19.11.2016

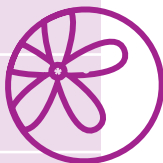
Samstag von 9:00 - 16:00 Uhr

Der Kurs wird nach den Lehrgangsrichtlinien des DRK Bundesverbandes durchgeführt.

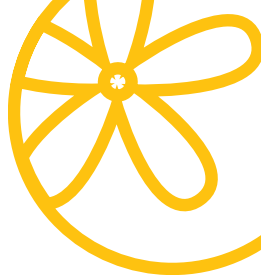
Leitung: Der Kurs wird von Ausbildern des DRK Kreisverbandes Offenbach geleitet.

Kursgebühr: 35,- Euro Einzelperson
60,- Euro Elternpaare

Ort: Elternschule im UG (siehe Beschilderung)
Anmeldung und Information unter Sekretariat der Frauenklinik
Tel.: 06103 / 912 - 1361 oder 1366



Anfahrt



Asklepios Klinik Langen
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefarzt Dr. med. E. Krapfl

Röntgenstr. 20, 63225 Langen

Tel.: 0 61 03 / 912-13 61

Fax: 0 61 03 / 912-18 61

gyn.langen@asklepios.com

www.asklepios.com/langen