

Eltern- und Geschwisterschule



Kursangebot für das
1. Halbjahr 2012

Lassen Sie das Abenteuer begleiten...



**Klinikum
Lüdenscheid**

Fachbereich Frauen, Kinder & Familie

Inhaltsverzeichnis

• Infoabend Geburt	4
• Geburtsvorbereitungskurse	5
• Geburtsvorbereitung am Wochenende	6
• Schwangerschaftsbegleitung durch die Hebamme	6
• „Große Schwester – großer Bruder“	7
• Abenteuer „Vater werden“	7
• Kunst am Bauch	8
• Yoga in der Schwangerschaft	8
• Akupunktursprechstunde	9
• Wochenbettbetreuung	10
• Handling des Neugeborenen	11
• Infoabend Stillen	11
• Still- und Müttercafé	12
• Elterncafé	12
• Beikostseminar in Theorie und Praxis	13
• Essen will gelernt sein	13
• Rückbildungsgymnastik	14
• Bewegungsangebote der Reha-Klinik Lüdenscheid	15
• Babymassage	16
• Babymassage am Wochenende	16
• Abenteuer „Vater sein“	17
• Babyschlafsackkampagne.NRW	17
• Babyschlaf – gesund und sicher	18
• Erste Hilfe am Kind	18
• BabyYoga	19
• Yoga nach der Rückbildung	19
• Kinder – Hausmittel und Gesundheit	20
• Kiddy-Treff	20
• Zwillingstreff	20
• PEKIP	21
• Lernstörungen früh erkennen	21
• Spiel und Sport für Krabbelkinder	22
• Babyschwimmen	22
• So finden Sie die Eltern- und Geschwisterschule	24



Herzlich Willkommen...

... im Programmheft der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums für das erste Halbjahr 2012!

Auch in diesem Halbjahr möchten wir Sie in der spannenden Phase rund um die Geburt Ihres Kindes begleiten. Dazu haben wir wieder neue und altbewährte Angebote im Programm.

In Kooperation mit vielen Institutionen und Praxen aus Lüdenscheid und Umgebung möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, sich auf die neue Situation als Eltern mit all ihren Herausforderungen einzustellen.



Mit den besten Wünschen für ein gutes und gesundes Jahr 2012!

Raphaela Menzner

*Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums Lüdenscheid*

Infoabend Geburt



Beim „Informationsabend Geburt“ möchten wir Ihnen die geburtshilfliche Abteilung unserer Klinik vorstellen. Nach einer kleinen Einführung in die Geburtshilfe unseres Hauses haben Sie die Möglichkeit, den Kreißsaal und die neue Perinatalstation mit uns zu besichtigen, um die Räumlichkeiten und das Team der geburtshilflichen Abteilung kennen zu lernen. So können Sie sich ein Bild über die Leistungen und Angebote während Ihres Aufenthaltes im Kreißsaal und auf der Perinatalstation machen.

Nutzen Sie das Angebot und entscheiden, wo Ihr Kind zur Welt kommen wird!

Im Anschluss an die Kreißsaalführung haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen rund um die Geburt zu klären.

Termine 2012:

jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat:

04.01.12 + 18.01.2012	(M/K)
01.02.2012	(BdK)
15.02.2012	(M/K)
07.03.2012	(BdK)
21.03.2012	(M/K)
04.04.12 + 18.04.2012	(M/K)
02.05.2012	(SEG)
16.05.2012	(M/K)
06.06.2012	(SEG)
20.06.2012	(M/K)
04.07.2012	(SEG)
18.07.2012	(M/K)
01.08. + 15.08.2012	(M/K)
05.09.2012	(SEG)
19.09.2012	(M/K)
17.10.2012	(M/K)
07.11. + 21.11.2012.....	(M/K)
05.12.2012	(SEG)
19.12.2012	(M/K)

(M/K) = Mehrzweckraum/Kapelle
(BdK) = Bibliothek der Kinderklinik
(SEG) = Seminarraum im Erdgeschoss

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei

Information:

im Kreißsaal des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 24 oder
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Geburtsvorbereitungskurse



Die Geburt eines Kindes ist ein aufregendes Erlebnis im Leben eines Paares und verändert den Alltag einer jungen Familie sehr. Im Geburtsvorbereitungskurs haben Sie die Möglichkeit, sich über die Veränderungen in der Schwangerschaft, über die Geburt und die Zeit mit dem Baby zu informieren.

Der Kurs beinhaltet Themen wie die Atmung unter der Geburt, Körperwahrnehmung, Entspannung in der Schwangerschaft und unter der Geburt, Möglichkeiten der Schmerzerleichterung und mögliche Geburtspositionen. Außerdem dient der Kurs dem Erfahrungsaustausch zwischen den Frauen und werdenden Eltern und dem Besprechen konkreter Fragen und Problemlösungen rund um das Ereignis der Geburt.

Termine: Di., 03.01. – 14.02.2012
Mo., 30.01. – 12.03.2012
Do., 01.03. – 12.04.2012
Mo., 02.04. – 21.05.2012
Di., 08.05. – 19.06.2012
Mo., 04.06. – 16.07.2012
Do., 05.07. – 16.08.2012
Mo., 06.08. – 17.09.2012

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr (7x)

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Leitung: Hebammen
Regina Hübner
Raphaela Menzner
Marion Thür-Harz

Kosten: für Frauen Übernahme durch die Krankenkasse;
für Begleitpersonen: 40,- €

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Geburtsvorbereitung am Wochenende

Der Geburtsvorbereitungs-Intensiv-Kurs richtet sich an Paare, die sich über ein ganzes Wochenende mit den Themen und eigenen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt sowie zum Neugeborenen beschäftigen möchten. Die Inhalte sind ähnlichen des „regulären“ Geburtsvorbereitungskurses.

Termine: 28. + 29.01.2012
weitere Termine auf Anfrage

Uhrzeit: Samstag + Sonntag
jeweils von
10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Leitung: Gabi Strötgen, Hebamme

Kosten: für Frauen Übernahme durch die Krankenkasse;
für Begleitpersonen 55,- €

(Termin-)Information und Anmeldung:

bei Gabi Strötgen unter
0 23 92 / 80 61 41 oder in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter 0 23 51 / 46 - 32 12

Schwangerschaftsbegleitung durch die Hebamme

Frauen haben Anspruch auf Hebammenhilfe, sobald sie schwanger sind. Die Hebammenhilfe umfasst die Betreuung, Beratung, Vorsorge und Hilfeleistung bei Beschwerden in der Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Neugeborenenzeit sowie Beratung in Fragen der Familienplanung. Somit sind Hebammen kompetente Fachfrauen von der Zeit der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Ihre Hilfe kann von jeder Frau in dieser Lebensphase in Anspruch genommen werden. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

In der am Klinikum Lüdenscheid angeschlossenen Hebammenpraxis „Lichtblick“ haben Sie die Möglichkeit:

- mittwoch von 16.00 - 18.00 Uhr
 - freitags von 10.00 - 12.00 Uhr
- die offene Sprechstunde zu nutzen.

Unter 0 23 51 / 46 48 58 können Sie auch einen individuellen Termin vereinbaren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



„Große Schwester – großer Bruder“

Kurs für werdende Geschwister

Bekommst Du ein Geschwisterchen?
Oder bist Du gerade zur großen
Schwester oder zum großen Bruder
geworden? Dann kannst Du in diesem
Kurs lernen...

... wie man ein Baby trägt und hält
... wie man wickelt und badet
(oder den Eltern dabei helfen kann)
... wie ein Baby spricht
... wie und was ein Baby isst.

Termine: Sa., 18.02.2012

Sa., 16.06.2012

Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Eltern- und Geschwister-
schule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Leitung: Team der
Hebammenpraxis „Lichtblick“

Kosten: 8,- € pro Kind

Information und Anmeldung:

In der Hebammenpraxis unter
0 23 51 / 46 - 48 58 oder
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Abenteuer „Vater werden“

Dieses offene Angebot richtet sich an
alle werdenden Väter, die ihre Wünsche
und Fragen rund um das Thema der
Geburt austauschen wollen. Ob es um
die Frage des geeigneten Geburtsortes,
die Einrichtung des Kinderzimmers,
alltagstaugliche Rituale für die Partner-
schaft oder letzte Vorbereitungen geht:
all diese Themen und noch mehr können
Sie unter kompetenter Begleitung an-
sprechen und für sich klären.

Termin: Sa., 05.05.2012

Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Eltern- und Geschwister-
schule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Leitung: Gunnar Kolbe,
Rettungsassistent und
Brandmeister

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei!

Information und Anmeldung:

in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Kunst am Bauch

Dieses Angebot richtet sich an Schwangere ab etwa der 36. SSW. Wir fertigen Ihnen einen Abdruck Ihres Babybauches aus Gips an, den wir auf Wunsch auch nach Ihren Vorstellungen gestalten.



Termine: persönliche Terminabsprache nötig

Ort: Kreißsaal des Klinikums
Lüdenscheid

Leitung: Anja Thiemeyer, Hebamme

Kosten: ab 40,- € pro Gipsabdruck
(je nach Gestaltungswünschen)

Information und Terminabsprache:
bei Anja Thiemeyer unter
0 23 55 / 50 58 28 oder
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Yoga in der Schwangerschaft...

... ist ein guter Weg, fit zu bleiben und gleichzeitig Entspannung zu finden. Eine Geburt fordert viel Kraft aber auch das Loslassen. Diese Verbindung findet und erlernt man beim Yoga. Die Übungen sind speziell für Schwangere und ihre Bedürfnisse ausgerichtet und sind Krafttraining, Entspannung und „Geburtsvorbereitung“ in einem.

Termine: Fr., 20.01. - 30.03.2012
Fr., 13.04. - 29.06.2012

Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Leitung: Martina Schmitz,
Yogalehrerin (BDY/ EYU)

Kosten: 80,- € pro Person

Maximale Teilnehmerzahl:
10 Personen

Information und Anmeldung:
bei Martina Schmitz unter
0 23 53 / 6 6 87 71 oder
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Akupunktursprechstunde

Die Akupunktur ist ein kleiner Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Grundlage dafür ist das überlieferte altchinesische Wissen über Gesundheit, Krankheit und deren Entstehung. Das Wort „Akupunktur“ heißt übersetzt „Wärme durch Nadeln“.

Die Akupunktur in der Geburtshilfe kann sowohl in der Schwangerschaft, unter der Geburt und in der Wochenbett- und Stillzeit eine gute Hilfe sein.

Durch das Setzen von Nadeln in verschiedene Körperareale kann sie in der Schwangerschaft bei Übelkeit und Erbrechen, Wassereinlagerungen, Karpaltunnelsyndrom, Schmerzen unterschiedlicher Art (z. B. Rückenschmerzen) oder psychischer Überlastung helfen. Auch unter der Geburt wird die Akupunktur gerne eingesetzt, um Schmerzen zu lindern, Wehen zu regulieren, psychisch auszugleichen oder zu entspannen. Und auch im Wochenbett gibt es Situationen, in der der Einsatz der Akupunkturnadeln sinnvoll ist. Dazu zählen zum Beispiel Störungen der Milchbildung beim Stillen, eine verzögerte Rückbildung oder das Lindern starker Nachwehen.

Ab der 36. SSW kann man Akupunktur zur Geburtsvorbereitung einsetzen, um den Körper schonend auf die Geburt einzustimmen. Eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich. Bei sonstigem Bedarf erfolgt die Behandlung nach Absprache.

Termine: jeden Dienstag
und nach Absprache

Uhrzeit: 14.00 - ca. 14.45 Uhr

Ort: Kreißsaal des Klinikums

Leitung: Hebammen des Klinikums

Kosten: 5,- € pro Sitzung

Information:

im Kreißsaal des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 24



Wochenbettbetreuung

Nach der Geburt haben Sie die Möglichkeit, Hebammenhilfe in Anspruch zu nehmen. Die Hebamme übernimmt dabei die Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett und bei Bedarf auch darüber hinaus. Sie gibt praktische Anleitung beim Stillen und der Pflege des Säuglings, gibt Tipps bei auftretenden Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit der neuen Situation. Sie können schon vor der Geburt Kontakt zu einer Hebamme aufnehmen, oder das Angebot nach der Geburt nutzen.

Hebammen des Klinikums Lüdenscheid, die Wochenbettbetreuung anbieten:

- Sandra Hidalgo
0 23 57 - 17 12 04
- Britta vom Hofe
0 23 55 - 39 44
- Regina Hübner
0 23 51 - 7 11 35
- Raphaela Menzner
0 23 51 - 6 72 20 57
- Margarita Nuss
0 23 54 - 1 31 60
- Silvia Protzer,
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
0 23 92 - 6 19 19

- Barbara Schneider,
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
0 23 51 - 7 84 64
- Vilma Siekiera
0 23 51 - 4 33 44 36
- Gabi Strötgen
0 23 92 - 80 61 41
- Brigitte Sytnik,
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
0 23 51 - 14 03 80
- Anja Thiemeyer,
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
0 23 55 - 50 58 28
- Marion Thür-Harz
0 23 51 - 45 61 52

Die Kosten

der Hebammenbetreuung übernimmt die Krankenkasse.

Weitere Informationen

erhalten Sie bei den o. g. Kolleginnen oder in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Handling des Neugeborenen

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Eltern, die den altersentsprechenden Umgang mit Ihrem Kind lernen möchten. Die Unterstützung der körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung ist im ersten Lebensjahr von besonderer Bedeutung und deshalb zukunftsweisend. Das Handling nach dem Bobath-Konzept umfasst das Hochnehmen, Tragen, die tägliche Pflege und das altersgerechte Spielen. Es werden verschiedene Techniken und Möglichkeiten hierzu besprochen, erklärt und praktisch geübt. Zum Kurs wird ein „Hand-Out“ ausgegeben.

Termin: Di., 06.03.2012
Do., 14.06.2012

Uhrzeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: Praxis für Kinderphysiotherapie Honsberg/Manz
Sauerfelder Straße 22

Leitung: Andrea Honsberg, Physiotherapeutin und
Kinder-Bobath-Therapeutin

Kosten: 10,- € pro Person,
15,- € pro Paar

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter 0 23 51 / 46 - 32 12

Infoabend Stillen

Stillen ist ein ganz besonderes Erlebnis für Mutter und Kind. Es ist die natürlichste Art, ein Baby in den ersten Lebensmonaten zu ernähren. Wir laden Sie ein, sich im Vorfeld der Geburt ausführlich über das Stillen zu informieren. Unabhängig davon, wie viel Sie bereits wissen wird dieser Abend Ihre Fragen beantworten und die Grundlagen des Stillens vermitteln. Ziel ist es, eine möglichst zufriedene Stillbeziehung vorzubereiten oder Ihnen eine Entscheidungshilfe zu geben.

Termine: Do., 26.04.2012

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Eltern- und
Geschwisterschule des
Klinikums (Haus 10, EG)

Leitung: Barbara Schneider,
Hebamme, Still- und
Laktations-beraterin IBCLC

Kosten: 10,- € pro Familie

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Still- und Müttercafé

Das Still- und Müttercafé richtet sich in erster Linie an stillende und nicht stillende Mütter, aber auch an schwangere Frauen, die sich über die optimale Ernährung ihres Kindes informieren möchten.

Neben dem Erfahrungsaustausch und gemütlichen „Klönen“ können Ihre Fragen zur Ernährung des Säuglings und zum Stillen beantwortet werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin: jeden Montag
(außer an Feiertagen)

Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei!

Information:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter 0 23 51 / 46 - 32 12



Elterncafé

Offenes Angebot für Eltern immer montags. Einmal monatlich Vortragscafé zu aktuellen Themen.
(Mit Kinderbetreuung nach Anmeldung unter 0 23 51 / 31 39)

Termin: jeden Montag ab 16:00 Uhr
ab 16.01.2012

Ort: im Café der AWO,
Duisbergweg 3



*Diese 3 Seminare finden
in Zusammenarbeit mit
der AWO statt!*

Beikost in Theorie und Praxis

Dieses Seminar beschäftigt sich mit dem Thema der Nahrungsumstellung von der Milch zur festen Kost im ersten Lebensjahr. Es werden zunächst die theoretischen Grundlagen besprochen, anschließend das praktische Vorgehen beim Aufbau des Speiseplanes in der Lehrküche ausprobiert.

Termin: Di., 06.03.2012
Di., 12.06.2012

Uhrzeit: jeweils 10.00 – 12.15 Uhr

Ort: Lehrküche der AWO
Duisbergweg 3

Leitung: Marie Spickenbom
Raphaela Menzner

Kosten: 5,- € pro Familie

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule des
Klinikums unter 0 23 51 / 46 - 32 12

Essen will gelernt sein

An diesem Abend geht es darum, das Thema „Essen“ in der Entwicklung eines Kindes als sehr wichtigen Baustein zu begreifen, mit dem man als Eltern sehr aufmerksam umgehen sollte.

Termin: Mi., 23.05.2012

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Kindertagesstätte des
Klinikums Lüdenscheid
(Familienzentrum
Hellersen)

Referentin: Frau Dr. Tamara Jacubeit
Direktorin der Klinik für
Kinder- und Jugend-
psychiatrie, Psychoso-
matik und Psychotherapie

Kosten: Das Angebot ist
kostenfrei!

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule des
Klinikums unter 0 23 51 / 46 - 32 12

*Dieses Angebot findet in Zusammen-
arbeit mit dem Familienzentrum
Hellersen statt!*

Rückbildungsgymnastik



Schwangerschaft und Geburt haben den Körper verändert. Deshalb ist es wichtig, Beckenboden- und Bauchmuskulatur durch stärkende Übungen wieder zu kräftigen. Das Angebot reicht dabei von schonenden Übungen für die erste Phase der Rückbildung bis hin zum Muskelaufbautraining, um wieder zur gewohnten Fitness zurück zu finden.

Mindestteilnehmerzahl:

8 Personen

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Kosten: Übernahme durch die Krankenkasse

Information und Anmeldung:

in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter 0 23 51 / 46 - 32 12

Termin: Di., 10.01. - 21.02.2012
(mit Babys)

ausgebucht

Uhrzeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Britta vom Hofe, Hebamme

Termin: Di., 10.01. - 21.02.2012
(mit Babys)

ausgebucht

Uhrzeit: 10.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Britta vom Hofe, Hebamme

Termin: Do., 22.03. - 03.05.2012
(mit Babys)

Uhrzeit: 09.30 - 11.00 Uhr

Leitung: Sandra Hidalgo, Hebamme

Termin: Mi., 18.04. - 30.05.2012
(ohne Babys)

Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Leitung: Britta vom Hofe, Hebamme

Termin: Do., 10.05. - 05.07.2012
(mit Babys)

Uhrzeit: 09.30 - 11.00 Uhr

Leitung: Sandra Hidalgo, Hebamme



Die Geburt eines Kindes ist für jede Frau mit einer enormen körperlichen Belastung verbunden. Im Anschluss an die Teilnahme an Rückbildungskursen bietet die Reha-Klinik Lüdenschoid ein vielfältiges Angebot, um zu gewohnter Fitness zurück zu gelangen und auch neue Bewegungsbereiche kennen zu lernen.

RehAktiv

Funktionelles Gerätetraining

Das RehAktiv, unser Fitnesstraining in der Reha-Klinik Lüdenschoid, bietet Ihnen durch eine individuelle Trainingsplanerstellung, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse im Anschluss an die Geburt Ihres Kindes, eine durchgehende Betreuung durch unsere qualifizierten Mitarbeiter-Innen. Das Team legt seine Schwerpunkte in folgende Bereiche:

CORE-Training für mehr Rumpfstabilität

Stabilisationsübungen (auch für den Beckenboden)

- 3-Dimensionales Training
- Gerätegestütztes Rückentraining
- Muskelaufbautraining nach Sportverletzungen
- Exklusive Ausdauerleistung zur Ermittlung der Herz-Kreislauf-Fähigkeit

Das Training kann über verschiedene Vertragslaufzeiten und über ein 10er Karten System jeder Zeit begonnen werden.

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 07.00-20.00 Uhr

Samstag: 08.00-14.00 Uhr

Präventionskurse

Die Stabilisation des Rumpfes und des Beckenbodens ist aufgrund der hohen Alltagsbelastung ein wichtiger Faktor im Anschluss an die Geburt eines Kindes.

Gerade auch das Tragen der Kinder belastet den Körper enorm. Ein Ausgleich kann die Teilnahme an einem Bewegungs- oder Entspannungsangebot sein. Ob Pilates oder das Training mit dem Flexibar, gerade das Ansprechen der tiefliegenden Muskeln ist besonders wichtig für die Stabilität des Körpers. Auch Aqua Fitness hat viele positive Effekte auf den Körper. Die Reha-Klinik Lüdenschoid bietet vielfältige Kurse in den eigenen Räumlichkeiten an. Neben dem Bewegungsangebot ist aber auch die Entspannung wichtig. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qigong und Taiji bieten ein facettenreiches Angebot, um für sich das Richtige zu finden.

Viele weitere Kursmöglichkeiten finden Sie in unserem aktuellen Präventionsflyer und im Internet unter **www.reha-mk.de**. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch unter **02351-46-5015** oder per Mail unter **Katrin.Gleitze@reha-mk.de**. Das Team der Sporttherapie freut sich auf Ihre Fragen.

Babymassage

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie das Bedürfnis ihres Säuglings nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Mit sanften Händen wird das Baby gestreichelt und massiert, wodurch es sich wohl und geborgen fühlt. Babymassage fördert die kindliche Entwicklung und hilft bei Blähungen, Unruhe, Schlafstörungen und Verspannungen. Im Kurs werden die Massagegriffe und der Ablauf der Massage gezeigt und geübt. Die Babys sollten bei Kursbeginn mindestens 6 Wochen alt sein.

Termine: Do., 09.02. - 08.03.2012
Di., 08.05. - 05.06.2012

Uhrzeit: 9.30 – 11.00 Uhr (5x)

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Leitung: Regina Hübner, Hebamme
Raphaela Menzner, Hebamme

Kosten: 45,- €

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Babymassage am Wochenende

Sie möchten sich Zeit für sich und Ihr Baby nehmen? Oder gemeinsam mit Ihrer Partnerin Ihrem Baby etwas Gutes tun? Dann besuchen Sie einen Babymassagekurs am Wochenende und erlernen die Technik der Baby-massage!

Die Massagegriffe werden im Kurs gezeigt und geübt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: Sa., 14. + 21.01.2012
Sa., 21. + 28.04.2012

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Leitung: Regina Hübner, Hebamme
Raphaela Menzner, Hebamme

Kosten: 30,- € pro Familie

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Uhrzeit: jeweils 10.00 – 12.00 Uhr

Abenteuer „Vater sein“

Zu diesem **offenen Treff für Väter** sind alle Männer eingeladen, die dieses Abenteuer als Herausforderung sehen und Raum und Möglichkeiten schaffen möchten, um dieser Rolle mit Lust und Liebe zu begegnen. Wir bieten Ihnen einen Austausch an, in dem Sie Ihre ganz eigenen Fragen und Themen um das „Vater sein“ mit- und einbringen dürfen. Sie werden dabei von Ansgar Röhrbein, unter anderem Mitarbeiter im Märkischen Kinderschutz-Zentrum und selbst dreifacher Vater, begleitet.

Termin: Sa., 10.03.2012

Uhrzeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums (Haus 10, EG)



Kosten: Das Angebot ist kostenfrei!

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem Märkischen Kinderschutz-Zentrum statt!

Babyschlafsackkampagne.NRW

Unsere Klinik nimmt seit 2009 an der „Babyschlafsackkampagne.NRW“ teil. Seitdem werden in der Klinik alle Kinder im ersten Lebensjahr von Geburt an in Schlafsäcken zum Schlafen gelegt. So wird die Benutzung von Decken vermieden, die schnell zu Überwärmung des Kindes führen.

Familien, die ihr Kind bei uns im Klinikum zur Welt bringen, können auch in diesem Jahr bei der Entlassung einen

eigenen passenden Schlafsack pro Kind erwerben. Die Kosten des Schlafsackes betragen 5 Euro, der Rest der Kosten wird vom Klinikum Lüdenscheid übernommen. So wird auch zu Hause die optimale Schlafumgebung des Babys unterstützt.

Bei Fragen zur optimalen Schlafumgebung sprechen Sie uns an oder nehmen Sie an unserem Kursangebot „Babyschlaf gesund und sicher“ (Informationen auf Seite 17) teil.

Babyschlaf – gesund und sicher

Die gesunde Schlafumgebung ist bei werdenden und gewordenen Eltern ein sehr sensibles Thema. In einem Vortrag werden die bislang bekannten Risikofaktoren für den „Plötzlichen Säuglingstod“ sowie die Möglichkeit der Risikominderung dargestellt. Anschließend werden Wiederbelebungsmaßnahmen des Säugling an Modellpuppen theoretisch und praktisch vermittelt.

Termin: Di., 27.03.2012

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Bibliothek der Kinderklinik
(Haupthaus des
Klinikums, 2. OG)

Leitung: Dr. Bernhard Köster,
Direktor der Kinderklinik

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei!

Weitere Informationen:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Hellersen und der AOK NordWest statt!

Erste Hilfe am Kind

Jeder der Kinder hat oder mit Kindern arbeitet weiß, dass trotz umsichtiger Betreuung des Kindes schnell ein kleiner Unfall passieren kann. Meist ist zum Glück kein weiteres Handeln erforderlich und es reicht ein „Trostpflaster“. Falls jedoch einmal Hilfe nötig ist, sollte schnell gehandelt und ein kühler Kopf bewahrt werden.

Dieser Kurs soll Ihnen dabei helfen, vorhandene Kenntnisse der Ersten Hilfe aufzufrischen und die Besonderheiten der Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindern theoretisch und praktisch zu erlernen.

Termin: Mi., 02. + 09.05.2012

Uhrzeit: jeweils 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Kindertagesstätte des
Klinikums Lüdenscheid
(Familienzentrum Hellersen)

Leitung: Melanie Pritschow,
Ausbilderin des
Deutschen Roten Kreuzes

Kosten: 25,- € pro Person,
40,- € pro Paar

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Hellersen und dem Deutschen Roten Kreuz statt!

BabyYoga...

...ist eine Gelegenheit für junge Mütter, wertvolle Zeit mit ihrem Baby zu verbringen und die Mutter-Kind-Beziehung zu intensivieren.

Mit wirkungsvollen, einfachen Übungen werden Bauch, Beckenboden und Muskeln gefestigt. Gleichzeitig lernt man, gemeinsam mit dem Baby zu entspannen und Kraft für den Alltag zu sammeln. Je nach Alter und Lust werden die Babys beim Üben mit eingebunden. Beginn ist ab der 12. Woche nach der Geburt möglich.

Termine: Fr., 20.01. - 30.03.2012
Fr., 13.04. - 29.06.2012

Uhrzeit: 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Leitung: Martina Schmitz,
Yogalehrerin (BDY / EYU)

Kosten: 40,- € pro Familie

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

YOGA nach der Rückbildung

...ist für Frauen nach der Geburt gedacht, die im Anschluss an die Rückbildung die Möglichkeit suchen, ihren Körper weiter „in Form“ zu bringen. Außerdem wird Raum sein Zeit für sich selber zu finden.

Die Babys können zum Kurs mitgebracht werden. Der Kurs kann aber auch als „Auszeit“ ohne Baby genutzt werden.

Termine: Fr., 15.07. - 09.09.2011
Fr., 30.09. - 02.12.2011

Uhrzeit: 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums
(Haus 10, EG)

Leitung: Martina Schmitz,
Yogalehrerin (BDY / EYU)

Kosten: 80,- €

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule
des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Kinder – Hausmittel und Gesundheit

Hier haben Sie die Möglichkeit, bewährte Heilmittel kennenzulernen. Im Säuglings- und Kleinkindalter haben diese Mittel vor allem bei Erkältung, Schnupfen oder Fieber große Wirksamkeit. Bei richtiger Anwendung bieten Lebensmittel, Kräuter und Gewürze schonende Hilfe.

Termin: Mi., 25.04.2012

Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums (Haus 10, EG)

Leitung: Britta vom Hofe, Hebamme

Kosten: 10,- € pro Person

Information und Anmeldung:

in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

5. Kiddy-Treff

Alle Familien, deren Neugeborene bei der Geburt nicht mehr als 2.000 g gewogen haben, sind herzlich eingeladen. Für das leibliche Wohl (Kaffee und Kuchen) ist gesorgt.

Termin: Sa., 04.02.2012

Uhrzeit: 11.00 - 13.00 Uhr

Ort: Ambulanzbereich der Kinderklinik

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei!

Anmeldung und Information:

in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter 02351/46-3212

Zwillingstreff

Hier treffen sich Mütter und Familien mit von Zwilling-, Drillings- und Vierlingseltern, um sich über Themen und Fragen auszutauschen, die speziell im Alltag mit mehreren gleichaltrigen Kindern sehr herausfordern können. Fachliche Unterstützung bekommen Sie dabei von Melanie Walter, Kinderkrankenschwester im Klinikum Lüdenscheid und selbst Zwillingmutter.

Termine: jeden 3. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Josef
Am Ramsberg 112, Lüdenscheid

Kosten: 2,- € pro Termin

Weitere Informationen:

bei Melanie Walter 0 23 51 / 66 15 04
oder in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

PEKIP

Beim PEKIP steht die individuelle Entwicklung des Kindes im Vordergrund. Mit Hilfe von Spiel- und Bewegungsanregungen können Sie sich bei den wöchentlichen Treffen intensiv mit Ihrem Kind beschäftigen, kleine Entwicklungsschritte genau beobachten und bewusst erleben.

Die Gruppen bleiben in der Regel über das gesamte erste Lebensjahr der Kinder zusammen. Dadurch entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, die sich positiv auf die Entwicklung der Kinder und das Gesprächsklima der Eltern auswirkt.

Neue PEKIP-Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen.

Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit den „Spielräumen“ statt!

Uhrzeit: I. 09.00 - 10.30 Uhr
II. 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums (Haus 10, EG)

Leitung: Christine Kaiser-Gotthardt, Dipl. Sozialpädagogin

Kosten: 88,- € pro Familie

Erste Informationen:
in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter
0 23 51 / 46 - 32 12

Weitere Informationen und Anmeldung:
in den „Spielräumen“ unter
0 23 51 / 8 58 17

Lernstörungen früh erkennen

In diesem Vortrag geht es um das frühe Erkennen und Behandlungsmöglichkeiten von Legasthenie, Dyskalkulie, ADS

Termin: Mi., 08.02.2012

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Kindertagesstätte des Klinikums Lüdenscheid (Familienzentrum Hellersen)

Referentin: Frau Gotthardt, Dipl.-Pädagogin und Lerntherapeutin

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei!

Information und Anmeldung:
in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter 0 23 51 / 46 - 32 12

Spiel und Sport für Krabbelkinder



Bewegungsangebot für Eltern von Kindern im Krabbelalter. Rutschen, krabbeln, balancieren, sich richtig austoben und Spaß an der Bewegung entdecken. Fröhliche Sing- und Fingerspiele gehören ebenso dazu wie das Spielen mit Bällen, Reifen, Tüchern,

Rollbrettern und vielem mehr.

Termin: 25.01. - 28.03.2012
18.04. - 20.05.2012

Uhrzeit: 9:45 - 10:30 Uhr

Ort: AWO, Duisbergweg 3

Leitung: Heike Schulz

Kosten: 20,- € 10 x 45 Min.

Information und Anmeldung:
bei der AWO unter 0 23 51 / 31 39

Babyschwimmen

Schwerpunkt des Kurses ist die Wassergewöhnung. Durch die verschiedenen Übungen und Bewegungen im Wasser werden die Kinder an das Element Wasser herangeführt.

So können die Kinder später mit dem Wasser vertraut umgehen.

Termine: Sa., 25.02. - 24.03.2012*
Sa., 21.04. - 12.05.2012**

Uhrzeit: 9:00 - 9:45 Uhr
(3 bis 6 Monate)
9:45 - 10:30 Uhr
(5 bis 12 Monate)

Kosten: *35,-€ (incl. Eintrittskarte für einen Erwachsenen)
**28,-€ (incl. Eintrittskarte für einen Erwachsenen)



Information und Anmeldung:
bei der AWO unter 0 23 51 / 31 39



*Diese Angebote finden in
Zusammenarbeit mit der AWO statt!*

„first moment“ Babyfotografie und das Klinikum Lüdenscheid bieten Ihnen einen ganz besonderen Service:

Alle Kinder werden hier im Haus kostenlos professionell fotografiert.



kostenlose Glückwunschkarte

Die Babyfotografin kommt Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag zum Fotografieren auf die Station. Für Ihr Vertrauen in die Klinik erhalten Sie eine Glückwunschkarte mit dem ersten professionellen Foto Ihres Kindes geschenkt.

Mit Ihrem Einverständnis stellen wir ein Foto Ihres Lieblings in die Babygalerie der Klinikwebseite unter www.klinikum-luedenscheid.de ein.



Onlinegalerie



20 wunderschön gestaltete Fotobuchseiten auf echtem Fotopapier inkl. Foto-CD

Auf Wunsch fotografieren wir für Sie unverbindlich weitere Fotos von Ihrem Baby und stellen Ihnen nach 48 Stunden ein liebevoll gestaltetes Klinikangebot vor. Bewahren Sie sich die ersten Momente Ihres Kindes mit unseren hochwertigen Fotoprodukten.

Sie erhalten von Ihrer Babyfotografin zum Fototermin einen Katalog mit unserem umfangreichen Produktsortiment.

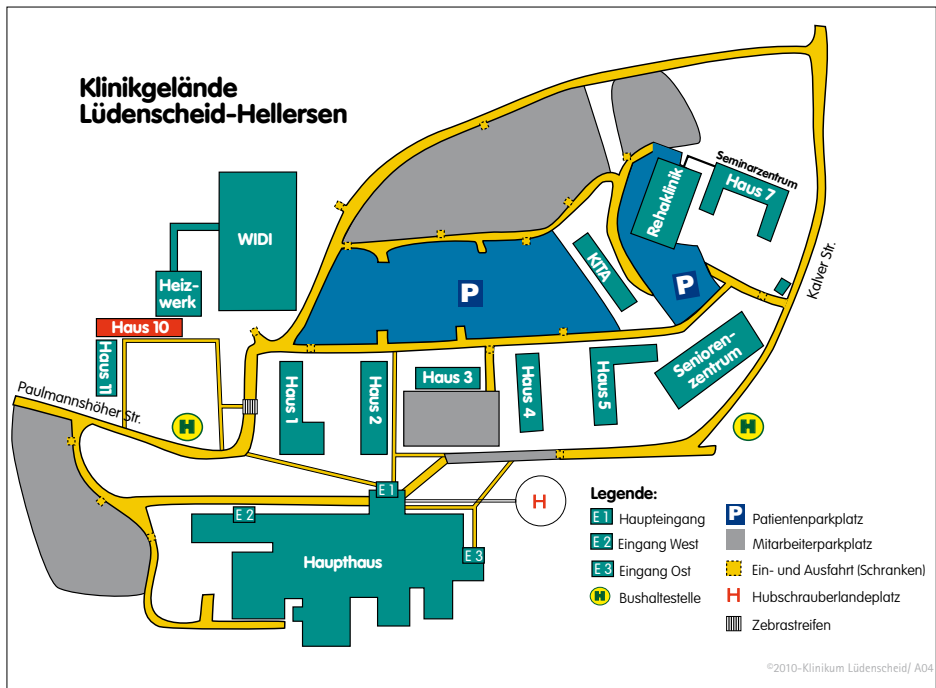


Fotomappe



Geburtsanzeigen

So finden Sie die Eltern- und Geschwisterschule



Kontakt:

Klinikum Lüdenscheid
Fachbereich Frauen, Kinder und Familie
Eltern- und Geschwisterschule
Paulmannshöher Straße 14
Haus 10
58515 Lüdenscheid

Raphaela Menzner, Hebamme
0 23 51 / 46 - 32 12
E-Mail: Raphaela.Menzner@klinikum-luedenscheid.de

Weitere Angebote und Informationen finden Sie hier:
www.klinikum-luedenscheid.de