

A photograph of a smiling man and woman holding a baby. The man is on the left, smiling broadly, and the woman is on the right, looking down at the baby with a gentle expression. The baby is lying in the woman's arms, looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus white.

**Eltern- und Geschwisterschule**

# Lassen Sie das Abenteuer begleiten

Kursangebot für das  
1. Halbjahr 2020

## Inhaltsverzeichnis

• Kreißsaalführung	4
• Geburtsvorbereitungskurse	5
• Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenendkurs)	6
• Geburtsvorbereitende Akupunktur	6
• Yoga in der Schwangerschaft	7
• Mütter- und Stillcafé	7
• Große Schwester - großer Bruder	8
• Zwillingstreff	9
• Baby Yoga	9
• Wochenbettbetreuung	10
• Rückbildungsgymnastik	11
• Babyschlaf - gesund und sicher	12
• Babymassage	12
• Hausmittel für Kinder	13
• Erste Hilfe am Kind	13
• Krabbeltreff	14
• Von der Milch zum Menü - B(r)eikost für Babys	14
• Trageberatung „Sichere Bindung“	15
• PEKIP	15
• So finden Sie die Eltern- und Geschwisterschule	16

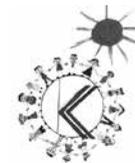


## Herzlich Willkommen...

... im Programmheft der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums für das erste Halbjahr 2020!

Auch in diesem Halbjahr werden wir Sie mit einem ausgewogenen Programm durch das Abenteuer der Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Zeit danach begleiten.

Informationen zu allen Kursangeboten und Vorträgen erhalten Sie auf den nächsten Seiten oder bei:



### Elternschule

Tel.: 02351 46 -3212

## Kreißsaalführung



Bei der Kreißsaalführung möchten wir Ihnen die geburtshilfliche Abteilung unserer Klinik vorstellen. Nach einem kurzen einführenden Vortrag haben Sie die Möglichkeit, den Kreißsaal und die Perinatalstation mit uns zu besichtigen, um sich einen ersten Eindruck von unserem Team und den Räumlichkeiten zu verschaffen.

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

Nutzen Sie das Angebot, um sich ein Bild über unsere Leistungen und Angebote zu machen und entscheiden Sie, wo Ihr Kind zur Welt kommen wird!

**Termine:**  
Jeden 1. + 3. Montag im Monat  
(Außer an Feiertagen)

06.01.2020	20.01.2020
03.02.2020	17.02.2020
02.03.2020	16.03.2020
06.04.2020	20.04.2020
04.05.2020	18.05.2020
01.06.2020	15.06.2020

**Ort:** Mehrzweckraum/Kapelle  
**Uhrzeit:** 19.00 Uhr  
**Kosten:** Das Angebot ist kostenfrei

**Information:**  
im Kreißsaal des Klinikums unter  
02351 46 -3224 oder  
in der Eltern- und Geschwisterschule  
unter 02351 46 -3212  
**Keine Anmeldung erforderlich.**

## Geburtsvorbereitungskurse\*



**Termine:** Di., 18.02. - 24.03.2020  
Di., 05.05. - 09.06.2020

**Uhrzeit:** 18.00 - 20.00 Uhr

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

**Leitung:** Hebamme  
Raphaela Menzner

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.

**Kosten:** für Frauen Übernahme durch die Krankenkasse;  
für Begleitpersonen: 50,- €, Teilnahme ab der 3. Stunde

Information und Anmeldung:  
in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter 02351 46 -3212

**\* Bitte frühzeitig anmelden!**

## Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenendkurs)

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 ähnlich denen des „regulären“ Geburtsvorbereitungskurses.

**Termine:** auf Anfrage

**Uhrzeit:** Samstag + Sonntag  
jeweils von  
10.00 bis 17.00 Uhr

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

**Kosten:** für Frauen Übernahme durch die Krankenkasse; für Begleitpersonen 60,- €

**Information und Anmeldung:**  
in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter 02351 46 -3212

## Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die Akupunktur ist eine wertvolle Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Linderung von Beschwerden in der Schwangerschaft, unter der Geburt und in der Wochenbett- und Stillzeit.

Die Akupunktur zur Geburtsvorbereitung hat eine stärkende Wirkung auf den Körper und bereitet somit optimal auf die Geburt vor. Sie kann ab der 36. SSW einmal pro Woche durchgeführt werden.

**Termine:** jeden Dienstag

**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 02351 46 -3224

## Yoga in der Schwangerschaft...

... ist eine gute Möglichkeit, um fit zu bleiben und gleichzeitig Entspannung zu finden. Die Übungen sind speziell für Schwangere und ihre Bedürfnisse ausgerichtet und sind Krafttraining, Entspannung und „Geburtsvorbereitung“ in einem.

**Termine:**  
Fr., 31.01. - 03.04.2020  
Fr., 24.04. - 03.07.2020  
Fr., 07.08. - 09.10.2020  
Fr., 30.10. - 18.12.2020

**Uhrzeit:** 16.00 - 17.30 Uhr

**Maximale Teilnehmerzahl:** 10 Pers.

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

**Leitung:** Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin

**Kosten:** Kurs (8x) 90,- €  
10er-Karte 110,- €  
(übertragbar)  
**Übernahme durch die Krankenkasse möglich**

**Information und Anmeldung:**  
bei Martina Schmitz unter 02353 668771 oder in der Eltern- und Geschwisterschule unter 02351 46 -3212

## Mütter- und Stillcafé

Im Mütter- und Stillcafé treffen sich Mütter mit Kindern im Alter bis zu einem Jahr.

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



**Termin:** jeden Montag  
(außer an Feiertagen)  
10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Eltern- und Geschwisterschule

**Kosten:** Das Angebot ist kostenfrei!

**Information:**  
in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter 02351 46 -3212

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

## Große Schwester - großer Bruder

Der Kurs ist ein Vormittag für werdende Geschwisterkinder ab 4 Jahren, die sich mit uns auf die Zeit mit einem „neuen“ Baby vorbereiten möchten.

Es wird vermittelt, wobei ein Geschwisterkind schon alles helfen kann. Je nach Alter wird das Tragen und Halten, das Wickeln und Baden gezeigt und geübt.

Es wird erforscht, was ein Baby im Bauch der Mama alles schon kann oder auch noch nicht kann, wenn es gerade auf die Welt gekommen ist.

**Termine:** Sa. 08.02.2020  
Sa. 20.06.2020

**Uhrzeit:** 10.00 - 12.00 Uhr

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

**Leitung:** Christina Schwenck, Sozialpädagogin

**Kosten:** 15,- € pro Kind

**Information und Anmeldung:**  
in der Eltern- und Geschwisterschule unter 02351 46 -3212



## Zwillingstreff

Hier treffen sich Familien von Zwilling- und Mehrlingskindern, um sich über Themen auszutauschen, die speziell im Alltag mit mehreren gleichaltrigen Kindern sehr herausfordern können. Fachliche Unterstützung bekommen Sie dabei von Melanie Vogt, Kinderkrankenschwester am 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

**Information und Anmeldung:**  
bei Melanie Vogt: 0151 55522513  
oder melanie.vogt@googlemail.com



## Baby-Yoga

Gemeinsam mit Ihrem Baby erlernen Sie Yogaübungen, die Ihren Körper stärken und durch die Sie lernen loszulassen und zu entspannen. Mit speziellen Atemübungen können Sie zur Ruhe kommen und neue Energie für Ihren Alltag gewinnen. Ihre Babys werden in die Übungen miteinbezogen und die Stunde wird durch Spiele und Lieder abgerundet. So kommen sowohl Mamas, Papas als auch die Babys auf ihre Kosten.

**Termine:** Fr., 14.02. - 03.04.2020

**Uhrzeit:** 14.30 - 16.00 Uhr

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

**Kosten:** Durch eine Kooperation mit der AWO im MK kann der Kurs ab einer Teilnahme von 6 Personen im Rahmen der Elternstart Initiative kostenfrei angeboten werden.

**Information und Anmeldung:**  
Martina Schmitz, zertifizierte  
Yogalehrerin, Tel.: 02353 668771

## Wochenbettbetreuung



Hebammen des Klinikums Lüdenscheid, die Wochenbettbetreuung anbieten:

Sandra Hidalgo 02357 -171204

Regina Hübner 02351 -71135

Raphaella Menzner 02351 -6722057

Margarita Nuss 02354 -13160

Vilma Siekiera 02351 -4334436

Gabi Strötgen 0160 96510638

Sylvia Marschner 02392 - 61919

Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

Brigitte Sytnik 02351 -140380

Still- und Laktations-  
beraterin (IBCLC)

Anja Thiemeyer 0171 -8330257

Still- und Laktations-  
beraterin (IBCLC)

Sie können schon vor der Geburt Kontakt zu einer Hebamme aufnehmen, die nach der Geburt die Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett (bei Bedarf auch darüber hinaus) übernimmt, wie z.B. praktische Anleitung beim Stillen und der Pflege des Säuglings oder Tipps bei auftretenden Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit der neuen Situation.

### Die Kosten

der Hebammenbetreuung übernimmt die Krankenkasse.

### Weitere Informationen

erhalten Sie bei Hebammen oder in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter 02351 46 -3212



## Rückbildungsgymnastik\*



Die Babys dürfen zum Rückbildungskurs selbstverständlich mitgebracht werden!

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.

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

**Kosten:** Übernahme durch die Krankenkasse

**Leitung:** Diana Rößler, Hebamme

**Information und Anmeldung:** in der Eltern- und Geschwisterschule des Klinikums unter 02351 46 -3212

Termin: Do., 23.04. - 18.06.2020

Uhrzeit: 9:00 - 10:30 Uhr

Termin: Do., 23.04. - 18.06.2020

Uhrzeit: 10:40 - 12:10 Uhr

Termin: Do., 23.04. - 18.06.2020

Uhrzeit: 12:15 - 13:45 Uhr

\* Bitte frühzeitig anmelden!

## 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 vorgestellt.

**Ort:** Seminarraum im EG  
(Eingang Komfortstation)

**Leitung:** Elke Fink-Leinweber,  
Oberärztin in der Klinik für  
Kinder und Jugendliche

**Kosten:** Das Angebot ist kostenfrei!

**Weitere Informationen:**  
in der Eltern- und Geschwisterschule  
unter 02351 46 -3212

**Termin:** Do., 16.04.2020

**Uhrzeit:** 19.00 Uhr

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

## 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. Die Babys sollten bei Kursbeginn mindestens 6 Wochen alt sein.

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

**Leitung:** Sarah Stahlschmidt,  
Kinderkrankenschwester  
Pia Heusler, Hebamme

**Kosten:** 50,- € für 5 Termine

**Information und Anmeldung:**  
in der Eltern- und Geschwisterschule  
des Klinikums unter 02351 46 -3212

**Termine:** nach Absprache

## Hausmittel für Kinder

Bei leichten Erkrankungen können Beschwerden häufig bereits durch einfache Hausmittel und Maßnahmen gelindert werden. Sie lernen bewährte Hausmittel, ihre Anwendung und Wirkung kennen.

**Ort:** in der Eltern- und  
Geschwisterschule  
(Haus 10, EG)

**Kosten:** 10€ pro Person

**Anmeldung:** Tel.: 02351  
46-3212 erforderlich  
Pia Heusler, Hebamme

**Termine:** Mo., 03.02.2020

**Uhrzeit:** 12.00 - 13:30 Uhr

## 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:** Sa., 23.05. 2020

**Uhrzeit:** 10.00 - 17.30 Uhr

**Ort:** Kindertagesstätte des  
Klinikums Lüdenscheid  
(Familienzentrum Hellersen)

**Kosten:** 30,- € pro Person

**Information und Anmeldung:**  
in der Eltern- und Geschwisterschule  
unter 02351 46 -3212

Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Hellersen und der Erste-Hilfe-Schule NRW statt!

## Krabbeltreff



Der Krabbeltreff ist für Kinder ab dem Krabbelalter als Alternative zum Mütter- und Stillcafé gedacht.

**Kosten:** Das Angebot ist kostenfrei!

**Um Anmeldung wird gebeten!**

**Information und Anmeldung:**

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

In den Schulferien fällt der „Krabbeltreff“ aus!

**Termin:** jeden Freitag  
für Kinder im Alter von  
10 Monaten bis Eintritt  
Kindergarten

**Uhrzeit:** 9:30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Eltern- und  
Geschwisterschule

## Von der Milch zum Menü – B(r)eikost für Babys

Dieses Seminar richtet sich an Eltern mit Kindern im ersten Lebenshalbjahr. In dieser Zeit stellt sich die Frage, wann und wie man beginnen kann, sein Kind an feste Nahrung zu gewöhnen. Deshalb bekommen Sie Anregungen und Hilfen, die Einführung der „Beikost“ bestmöglich zu gestalten.

**Leitung:** Raphaela Menzner

**Kosten:** 10,- € pro Familie

**Information und Anmeldung:**

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



**Termine:** Do., 27.02.2020  
Do., 28.05.2020

**Uhrzeit:** 15.00 - 17.00 Uhr

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



## Trageberatung „Sichere Bindung“

In diesem Kurs erfahren Sie die Grundlagen zum Tragen eines Säuglings oder Kleinkindes mit Tuch oder Trage. Es werden verschiedene Modelle vorgestellt und ein Überblick über die verschiedenen Tragemöglichkeiten und Bindetechniken gegeben.

**Ort:** Eltern- und  
Geschwisterschule

**Leitung:** Sylvia Köster, Dipl.-Päd.  
und Trageberaterin

**Kosten:** 25,- € pro Familie

**Termine:** Di., 21.01.2020  
Di., 03.03.2020  
Di., 12.05.2020

**Information und Anmeldung:**  
in der Eltern- und Geschwisterschule  
unter 02351 46 -3212

**Uhrzeit:** 16.15 - 17.30 Uhr

## 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.

Neue PEKIP-Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen.

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

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

**Leitung:** Petra Neudenberger,  
Erzieherin und Motopädin

**Kosten:** 96,- € für 10 x 1 1/2 Std.

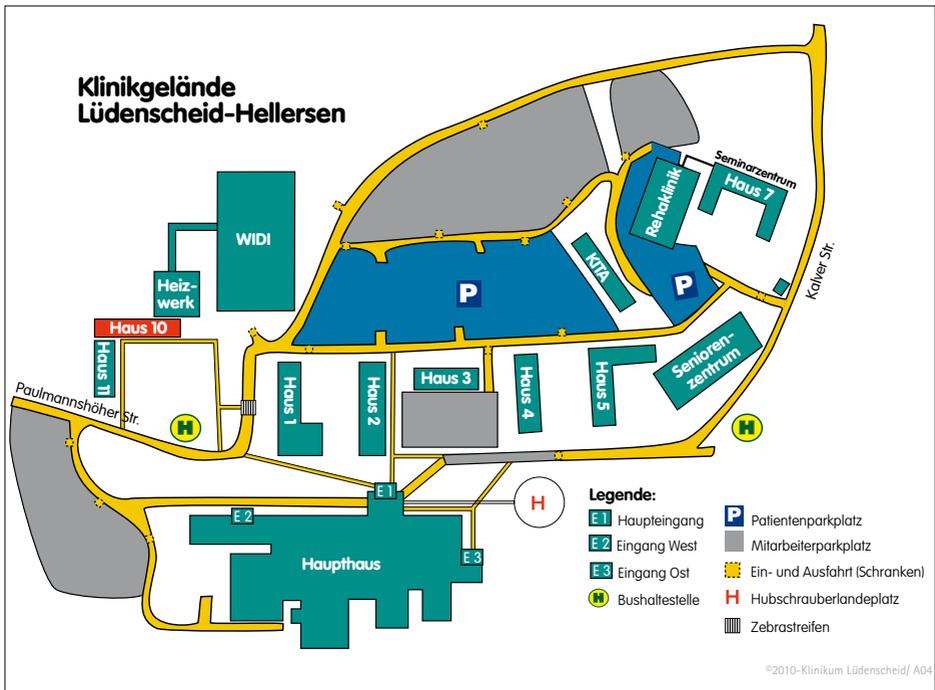
Die Gruppen bleiben in der Regel über das gesamte erste Lebensjahr der Kinder zusammen. Dadurch entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, die sich positiv auf die Entwicklung der Kinder und das Gesprächsklima der Eltern auswirkt.

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

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

in den „Spielräumen“ unter  
02359 2943175

# So finden Sie die Eltern- und Geschwisterschule



Kontakt:

Klinikum Lüdenschied  
Fachbereich Frauen, Kinder und Familie  
Eltern- und Geschwisterschule  
Paulmannshöher Straße 14  
Haus 10 (Personalwohnheim)  
58515 Lüdenschied

Pia Heusler, Hebamme  
Tel.: 02351 46 -3212

Weitere Angebote und Informationen finden Sie hier:  
[www.klinikum-luedenschied.de](http://www.klinikum-luedenschied.de)