



KLINIKUM DO

# ELTERNSCHULE 2022

Informationen für werdende und junge Eltern.



## VORWORT

### Liebe werdende Eltern,

nach einem Jahr, das lange durch die Corona-Pandemie 2020 geprägt war, freuen Sie sich jetzt auf 2022, in dem Sie Ihr Kind erwarten. Wir freuen uns mit Ihnen! In Vorbereitung auf die Geburt und beim Start mit Ihrem Kind wollen wir Ihnen mit der Elternschule Anregungen, hoffentlich auch eine kleine Hilfestellung anbieten. Auch für das kommende Jahr haben wir für unsere Elternschule wieder ein breit gefächertes Kursangebot zusammengestellt, und wir sind optimistisch, dass wir diese Angebote und Termine auch als Präsenzveranstaltungen realisieren können, unter den gebotenen Hygienemaßnahmen. Deshalb unsere dringende Bitte: informieren Sie sich auch auf den Internet-Seiten des Klinikums, welche Kurse in welcher Art stattfinden können. Und vereinbaren Sie ggf. persönliche Termine, wenn das Treffen mit vielen Menschen nicht möglich ist. Die Ausschreibungen der Kurse verweisen Sie ebenfalls auf die geänderten Informationsquellen.

Im Kursheft finden Sie die seit vielen Jahren bewährten Angebote, darüber hinaus aber auch einige neue Kurse: Informationen rund um die Geburt, Vorbereitungskurse, Rückbildungskurse, Stillberatung, Babymassage etc.. Die Kurse sind weiterhin für Sie offen, teilweise als online Formate, überwiegend aber in Präsenz. Auf jeden Fall und unter allen Bedingungen wollen wir Ihnen als frisch gebackenen Eltern mit unseren Angeboten als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Die enge räumliche und personelle Anbindung an das Westfälische Kinderzentrum mit Kinderklinik und Kinderchirurgie schafft Sicherheit, auch wenn es – zum Glück selten – bei einer ganz normalen Schwangerschaft und Geburt zu Problemen kommt. Das Klinikum Dortmund ist außerdem hoch spezialisiert für die medizinische Behandlung von Risiko-Schwangeren, Frühgeborenen oder kranken Kindern. Mit unserer großen Erfahrung können wir daher auch unerwartete kritische Situationen beherrschen; das soll Ihnen die Sicherheit geben, dass Sie bei uns immer gut aufgehoben sind. Als Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe betreuen wir aus einem weiten Einzugsgebiet alle Schwangeren

mit besonderen Situationen. Dazu gehören besonders häufig Zwillinge und Drillinge, Schwangere mit Frühgeburtsbestrebungen und sogenannten Schwangerschaftsvergiftungen (Gestosen).

Die Frauenklinik und das Westfälische Kinderzentrum am Klinikum Dortmund gehören zu den größten Einrichtungen im Land. Mit unserer Erfahrung und Kompetenz stehen wir für alle werdenden Eltern bereit. Wir hoffen, dass auch Sie sich durch unsere Angebote angesprochen fühlen. Kommen Sie gut durch diese so aufregende Zeit und genießen Sie vor allem die Vorfreude auf Ihr Kind!



*Thomas Schwenzer*

**Prof. Dr. Thomas Schwenzer**  
Direktor der Frauenklinik



*Margot Lefarth*

**Margot Lefarth**  
Leitende Hebamme



*Dominik Schneider*

**Prof. Dr. Dominik Schneider**  
Direktor der Kinderklinik

## INHALT

### Vorträge und Informationsabende

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Klinikbesichtigung und Informationsabend .....            | 06 |
| Das Neugeborene – Vorsorge, Impfungen und Ernährung ..... | 08 |
| Elterngeld, Elternzeit & Co. ....                         | 09 |

### Kursangebote für werdende Eltern

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Säuglingspflegekurs .....                                     | 11 |
| Hebammensprechstunde/Hebammenbetreuung .....                  | 12 |
| Ganzheitliche Geburtsvorbereitung (Wochenende) .....          | 14 |
| Geburtsvorbereitungskurs .....                                | 16 |
| Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern .. | 17 |
| Bewegungsunterstützung für Säuglinge und Kleinkinder .....    | 18 |

### Kursangebote für werdende Mütter

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Akupunktur .....                           | 20 |
| Krafttraining in der Schwangerschaft ..... | 21 |
| K-Taping .....                             | 22 |
| Geburtsangst-Sprechstunde .....            | 23 |

### Nach der Entbindung für Eltern und Babys

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Elterncafé „Kleine Kämpfer“ ..... | 24 |
| Dunstan Babysprache .....         | 25 |

### Nach der Entbindung für Mütter

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Erlernen Sie die Kunst der Babymassage! .....                | 27 |
| Babymassage .....                                            | 28 |
| Rückbildungskurs .....                                       | 29 |
| Funktionelle Säuglingsgymnastik & Spiele für die Sinne ..... | 30 |
| Stillambulanz .....                                          | 31 |
| Pilates nach der Geburt – Grundkurs .....                    | 32 |

### Infos

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Kontakte .....        | 33 |
| Wegbeschreibung ..... | 34 |



## KLINIKBESICHTIGUNG

### Das Team und die Klinik stellen sich vor

Dieser Informationsabend ist für alle diejenigen vorgesehen, die sich einen Überblick über die Räumlichkeiten der Klinik, die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und die Angebote im Rahmen der Geburtshilfe verschaffen möchten. Wir stellen Ihnen unser Angebot einer familienorientierten Geburtshilfe vor, zeigen Ihnen unseren Kreißsaal und geben Ihnen Informationen über die Abläufe unter der Geburt. Dazu gehört auch alles Wissenswerte zu den Formen der Schmerzlinderung (PDA) und der Betreuung durch die Anästhesie. Selbstverständlich beantworten wir gern all Ihre Fragen rund um die Entbindung.

**Bitte beachten Sie:** diese Termine können nur dann stattfinden, wenn die Zahlen der Corona-Neuinfektionen dies erlauben. Bis dahin möchten wir Sie auf die Geburtsplanungssprechstunde hinweisen.

Hierzu benötigen Sie eine Überweisung Ihres Frauenarztes. Bei unauffälliger Schwangerschaft sollte der Termin hier ca. 4 Wochen vor dem errechneten Termin stattfinden.

### Terminvereinbarung

Hinweis: Aufgrund der aktuellen Situation evtl. nur „Onlineführungen“.

**Kreißsaal:** Tel.: 0231 953 20410 von 8.00 – 16.00 Uhr

Bitte rufen Sie 2 – 3 Wochen vorher an.

Die Geburtsplanungssprechstunde findet von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.30 – 15.00 Uhr statt.

Zurzeit muss die Frau alleine kommen, es darf keine Begleitung dabei sein. Nur, wenn ein Dolmetscher notwendig ist, kann diese Begleitperson beim Gespräch dabei sein, nicht aber beim Ultraschall.

**Kinder dürfen nicht mitgebracht werden.**

Gern können Sie sich auf der Internetseite der Frauenklinik informieren.

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Termine</b>     | Montag, 10. Januar 2022<br>Montag, 07. Februar 2022<br>Montag, 07. März 2022<br>Montag, 04. April 2022<br>Montag, 02. Mai 2022<br>Montag, 30. Mai 2022<br>Montag, 27. Juni 2022<br>Montag, 25. Juli 2022<br>Montag, 22. August 2022<br>Montag, 19. September 2022<br>Montag, 17. Oktober 2022<br>Montag, 14. November 2022<br>Montag, 12. Dezember 2022 |
| <b>Uhrzeit</b>     | jeweils ab 18.30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ort</b>         | Bibliothek Dudenstift                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Teilnahme</b>   | kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Kursleitung</b> | Oberärztin Dr. Annette Zurwellen, Prof. Dr. Thomas Schwenzer, Oberärztin Dr. Sonja Isenrath, Oberärztin Dr. Juliane Hennes, Ärzte und Hebammen der Frauenklinik                                                                                                                                                                                         |
| <b>Anmeldung</b>   | ist nicht erforderlich                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



DAS NEUGEBORENE

Vorsorge, Impfungen und Ernährung

Die werdenden Eltern werden in den Vorbereitungsstunden informiert über:

- die Erstversorgung, Probleme des Neugeborenen nach der Geburt, Besonderheiten des Körpers, des Nabels und der Haut
- die verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen, die vom Kinderarzt durchgeführt werden, die Stoffwechseltests und Vitamin-gaben
- die Impfungen im ersten Lebensjahr und deren Notwendigkeit
- die Ernährung des Neugeborenen und Säuglings und beson-ders die Vorzüge des Stillens

**Termine** Montag, 14. März 2022  
Montag, 13. Juni 2022  
Montag, 26. September 2022  
Montag, 28. November 2022

**Uhrzeit** jeweils ab 18.30 Uhr

**Ort** Bibliothek Dudenstift

**Teilnahme** kostenlos

**Kursleitung** Dr. Wiebke Rennekamp, Oberärztin Neonatologie, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

**Anmeldung** ist nicht erforderlich

ELTERNGELD, ELTERNZEIT & CO.

Dieser Abend bietet eine Orientierungshilfe durch den Dschungel der Formulare, Anträge und Paragraphen. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit und finanzielle Leistungen für werdende Eltern und junge Familien. Weitere Fragen zum Thema werden beantwortet.

**Termine** Montag, 21. Februar 2022  
Montag, 05. September 2022

**Uhrzeit** jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

**Ort** Bibliothek Dudenstift

**Teilnahme** kostenlos

**Kursleitung** Andrea Steffen  
donum vitae, Beratungsstelle für Schwangere  
staatlich anerkannte Schwangerschaftskonflikt-beratung

**Anmeldung** ist nicht erforderlich

**Hinweis:** Sollten wegen der Pandemie-Lage noch keine Präsenz-Abende stattfinden können, informieren Sie sich auf der Internet-Seite der Beratungsstelle zu online-Angeboten, in denen Ihre Fragen beantwortet werden können [www.donumvitae-paderborn.de](http://www.donumvitae-paderborn.de)

## SÄUGLINGSPFLEGEKURS

### Informationsabend für werdende Eltern

Mit dem ersten Baby kommen auf die Eltern viele neue Erfahrungen zu. Dieser Informationsabend soll mit praktischen Übungen und vielen Tipps und Anregungen auf das Leben mit dem Neugeborenen vorbereiten.

Fragen zu folgenden Themen werden in einer Gesprächsrunde beantwortet:

- Vorbereitung/Baby-Erstausrüstung
- Wenn das Baby da ist
- Sicherer Babyschlaf
- Infant Handling – praktische Übungen
- Haut- und Körperpflege

Darüber hinaus bleibt Zeit für weitere Fragen und Gespräche.

**Termine**

- Dienstag, 15. Februar 2022
- Dienstag, 12. April 2022
- Dienstag, 21. Juni 2022
- Dienstag, 16. August 2022
- Dienstag, 18. Oktober 2022
- Dienstag, 13. Dezember 2022

**Uhrzeit** jeweils ab 18.00 Uhr

**Ort** Bibliothek Dudenstift

**Teilnahme** 15,00 €

**Kursleitung** Sibylle Flick  
Kinderkrankenschwester,  
Babymassagekursleiterin

**Teilnehmerzahl** mindestens 8 Personen

**Anmeldung** per E-Mail an [sibylle.flick@klinikumdo.de](mailto:sibylle.flick@klinikumdo.de)



HEBAMMENSPRECHSTUNDE

In der Hebammensprechstunde können sich werdende Eltern über Themen rund um die Schwangerschaft und Geburt im Klinikum Dortmund beraten lassen.

Ab der 32. SSW erfassen erfahrene Hebammen in entspannter Atmosphäre Ihre Daten und haben Zeit für eine individuelle Beratung.

Bitte bringen Sie Ihren Mutterpass mit.

- Ort**Elternschule, Hohe Straße 31
- Kursleitung**Hebammen des Klinikums
- Anmeldung**Anmeldung und Terminvergabe erfolgt über den Kreißaal unter 0231 953 20410 oder -20411

HEBAMMENBETREUUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT UND/ODER IM WOCHENBETT SOWIE IN DER STILLZEIT

Jede Schwangere, Wöchnerin oder stillende Frau hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Sie dürfen zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft in Kontakt mit einer Hebamme treten, wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung während der Schwangerschaft und/oder in der Zeit des Wochenbettes oder in der Stillzeit möchten. Falls Sie eine Hebammenbetreuung wünschen, setzen Sie sich bitte frühzeitig mit einer Hebamme in Verbindung, um sich diese für Ihre Betreuung zu sichern.

Die Kostenübernahme findet durch die gesetzlichen Krankenkassen statt. Umfang und Vergütung sind in der Hebammengebührenverordnung festgelegt. Privatversicherte müssen sich im Vorfeld bei ihrer Krankenkasse über ihre Leistungsansprüche erkundigen.

Hebammenliste (mit Angabe der Region):

| Name                          | Telefonnr.    | Region                                  |
|-------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| Berthold, Linda               | 0172 4017563  | Dortmund                                |
| Didehban, Blerina             | 0157 82855987 | Dortmund                                |
| Ebbers, Maike                 | 0174 7558335  | Dortmund                                |
| Geiger, Katrin                | 0231 1762282  | Dortmund<br>www.hebammen-oespel.de      |
| Groth, Saskia                 | 02304 2500843 | Schwerte                                |
| Halweg, Sabrina               | 0176 63059683 | Schwerte, Dortmund<br>(PLZ 44137/44139) |
| Krischel, Janina              | 0176 32493202 | Dortmund                                |
| Schäpertöns-Hodain, Hildegard | 0231 737682   | Dortmund und Umgebung                   |
| Somfleth, Susanne             | 0173 2 596455 | Dortmund, Unna, Bönen                   |
| Teichmann, Ines               | 02304 243109  | Schwerte                                |
| Vrede, Jessica                | 0162 1817883  | Dortmund, Unna                          |
| Wiatrek, Angelika             | 0173 7162625  | Dortmund und Umgebung                   |
| Zirattu, Martina              | 0174 2527315  | Dortmund und Umgebung                   |

## GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG – WOCHENENDKURSE

### Atmung, Entspannung, Information

Der werdenden Mutter werden in den Vorbereitungsstunden, zu denen ihr Partner auch herzlich willkommen ist, alle Themen vermittelt, die für die Vorbereitung auf die Geburt, die Geburt selber und die erste Zeit danach wichtig sind. Theoretische Inhalte und Übungen der praktischen Körperarbeit wechseln sich ab.

Durch das meist neu erfahrene Körperbewusstsein entfaltet sich mehr Selbstvertrauen, die positive Einstellung zur Geburt wird bestärkt und bewusste sowie unbewusste Ängste werden reduziert.

#### Kursinhalte:

- Arbeit an der Atmung (Atemtechniken in den einzelnen Geburtsperioden, Entspannungs- und Partnerübungen)
- theoretisches Wissen zum Geburtsablauf und individuell geeignete Gebärpositionen (vertikal/horizontal)
- Körperarbeit zur Linderung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- Wahrnehmung und Umgang mit Beckenboden und Bauchmuskulatur
- gemeinsame Vorbereitung der werdenden Eltern auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Kind, das Wochenbett, Stillen und Erstausrüstung

#### Termine

Wochenendkurse jeweils einmal im Monat

21. – 23. Januar 2022  
 18. – 20. Februar 2022  
 11. – 13. März 2022  
 01. – 03. April 2022  
 06. – 08. Mai 2022  
 10. – 12. Juni 2022  
 29. – 31. Juli 2022  
 26. – 28. August 2022  
 16. – 18. September 2022  
 21. – 23. Oktober 2022  
 11. – 13. November 2022  
 02. – 04. Dezember 2022

#### Uhrzeit

Freitag: 18.30 – 20.30 Uhr  
 Samstag und Sonntag: jeweils 09.30 – 13.00 Uhr

#### Ort

Elternschule, Hohe Straße 31

#### Teilnahme

Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Für privat versicherte Frauen gilt die Hebammengebührenverordnung NRW. Die Partnergebühr beträgt 70,00 € und wird in der Regel nicht übernommen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

#### Kursleitung

Ines Teichmann, Hebamme der Frauenklinik  
 Saskia Groth, Hebamme der Frauenklinik

#### Anmeldung

02304 9116504 (Anrufbeantworter)  
 oder per Email unter  
[kurse@schwerter-hebammen.de](mailto:kurse@schwerter-hebammen.de)



GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Mit meinem Geburtsvorbereitungskurs möchte ich Sie durch die Schwangerschaft begleiten, Sie auf die Geburt und die ersten Wochen danach vorbereiten und Ihnen Sicherheit für diese spannende Zeit geben.

Sie erfahren:

- wie sich Ihr Körper in der Schwangerschaft verändert
- wie eine Geburt abläuft
- was sie im Wochenbett erwartet.

Wir üben verschiedene Möglichkeiten der Entspannung, damit Sie Ihrem Kind und sich selbst, die Geburt erleichtern können. Auch die Ernährung des Neugeborenen und seine Pflege, z.B. wickeln, baden, sind Thema.

|             |                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Termine     | vier Abende                                                                                                                                                                                                           |
| Ort         | Hebammenpraxis in Oespel<br>Borussiastr. 22, 44149 Dortmund                                                                                                                                                           |
| Teilnahme   | Die Kosten für die Schwangere wird bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse übernommen. Die Partnergebühr wird nicht von jeder Gesundheitskasse übernommen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. |
| Kursleitung | Katrin Geiger (Hebamme der Frauenklinik)                                                                                                                                                                              |
| Anmeldung   | Katrin Geiger<br>Borussiastr. 22<br>44149 Dortmund<br>www.hebammen-oespel.de<br>Nutzen Sie dort bitte das Kontaktformular.                                                                                            |

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG BEI SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

Erste-Hilfe-Maßnahmen für Eltern

Der plötzliche Säuglingstod ist die häufigste Ursache im ersten Lebensjahr. Er tritt plötzlich und unerwartet bei anscheinend gesunden Babys ein, meistens während des Nachtschlafs. Betroffen sind besonders häufig Babys zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat.

In diesem Kurs erlernen Sie anhand von praktischen Übungen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Atem- bzw. Herzstillstand.

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Termine        | Mittwoch, 19. Januar 2022<br>Mittwoch, 09. Februar 2022<br>Mittwoch, 09. März 2022<br>Mittwoch, 13. April 2022<br>Mittwoch 11. Mai 2022<br>Mittwoch 08. Juni 2022<br>Mittwoch 13. Juli 2022<br>Mittwoch 10. August 2022<br>Mittwoch 07. September 2022<br>Mittwoch 12. Oktober 2022<br>Mittwoch 09. November 2022<br>Mittwoch 07. Dezember 2022 |
| Uhrzeit        | jeweils 17.00 – 18.30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ort            | Bibliothek Dudenstift                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Teilnahme      | 15,00 € pro Einzelperson, 25,00 € pro Paar                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Teilnehmerzahl | mindestens sieben Personen (Auf Grund von Corona liegt die Teilnehmergrenze bei 10 Personen; Änderung im Laufe des Jahres möglich)                                                                                                                                                                                                              |
| Kursleitung    | Astrid Wiesner,<br>Kinderkrankenschwester                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Anmeldung      | Astrid Wiesner<br>E-Mail: astrid.wiesner@web.de<br>0176 41579067                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## BEWEGUNGSUNTERSTÜTZUNG FÜR SÄUGLINGE UND KLEINKINDER (INFANT HANDLING)

Nach der Geburt hat das Neugeborene noch kein gewohnheitsmäßiges Bewegungsmuster. Alle Handlungen, wie Wickeln, Tragen und Füttern können deshalb als Bewegungs- und Entwicklungsfördernde Angebote gestaltet werden. Das heißt, dass das Kind so bewegt wird, dass es Eigenaktivität entwickelt und seine Fähigkeiten erweitern kann. Körperwahrnehmung und motorische Fähigkeiten werden gefördert.

In diesem Kurs erlernen Sie anhand von praktischen Übungen, was Sie in Bezug auf Bewegungsunterstützung für Ihr Kind tun können.

|                       |                                                                                                                  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Termine</b>        | Mittwoch, 23. März 2022<br>Mittwoch, 25. Mai 2022<br>Mittwoch, 21. September 2022<br>Mittwoch, 16. November 2022 |
| <b>Uhrzeit</b>        | jeweils 17.00 – 19.00 Uhr                                                                                        |
| <b>Ort</b>            | Bibliothek Dudenstift /Vortragsraum der ehem. Frauenklinik                                                       |
| <b>Teilnahme</b>      | 10,00 € pro Einzelperson; 15,00 € pro Paar                                                                       |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | mindestens vier Personen                                                                                         |
| <b>Kursleitung</b>    | Astrid Wiesner,<br>Kinderkrankenschwester                                                                        |
| <b>Anmeldung</b>      | E-Mail: <a href="mailto:astrid.wiesner@web.de">astrid.wiesner@web.de</a><br>0176 41579067                        |



## AKUPUNKTUR

### Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Wochenbett

Bei der Akupunktur kann mittels Nadeln, die in bestimmte Körperstellen gesetzt werden, eine schmerzlindernde, vegetativ ausgleichende oder die Abwehr steigernde Wirkung erzielt werden. Bei einer sogenannten geburtsvorbereitenden Akupunktur wurde eine signifikante Besserung der Muttermundsreife nachgewiesen.

Während der 20-minütigen Behandlung sollten Sie möglichst ruhig in einer Position verbleiben. Die Therapie wird in akuten Fällen 2–3x und bei chronischen Krankheitsbildern 1x/Woche wiederholt. Die geburtsvorbereitende Akupunktur wird ab 36+0 SSW 1x/Woche insgesamt 4x durchgeführt.

**Termine** nach Vereinbarung

**Ort** Elternschule, Hohe Straße 31  
oder bei Ihnen zu Hause (Dortmund 4413X / 4414X)

**Teilnahme** Akupunktur ist keine Kassenleistung. Daher entsteht eine Gebühr von 15,00 – 20,00 € pro Sitzung / je nach Aufwand.

**Kursleitung** Hebamme Janina Krischel,  
ausgebildete Akupunkturtherapeutin

**Anmeldung** Janina.krischel@gmail.com  
Mobil 0176 32493202

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf den Anrufbeantworter. Sie werden zeitnah zurückgerufen.

## KRAFTTRAINING IN DER SCHWANGERSCHAFT

### Etwa ab der 20. Schwangerschaftswoche möglich

Durch ein leichtes Herz-Kreislauf-Training mit Musik kann die Sauerstoffaufnahme für Mutter und Kind optimiert werden. Natürliche Bewegungsreize kräftigen nicht nur den aktiven Bewegungsapparat der Schwangeren, sondern unterstützen auch die Entwicklung des Kindes im Mutterleib. Die in der Schwangerschaft beanspruchten Muskelgruppen, wie z. B.:

- Rücken
  - Schultern
  - Rumpf
  - Bauch
  - Beckenboden (wahrnehmen und kräftigen)
- werden durch ein dosiertes und kombiniertes Stretching und Bewegungstraining sensibilisiert und stabilisiert. Abschließender Bestandteil des Fitnesstrainings ist die Entspannung.

**Termine** mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr

**Ort** Elternschule, Hohe Straße 31

**Teilnahme** 90,00 €  
(Die Kursgebühr wird zu 80 % von den Krankenkassen übernommen.)

**Kursleitung** Angelika Baldeweg,  
staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin  
angelika.baldeweg@gmail.com

**Anmeldung** ganztags (Mo – Fr) unter: 01515 2317755  
angelika.baldeweg@gmail.com

K-TAPING

Eine wirkungsvolle und gleichzeitig natürliche Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und im Wochenbett

K-Taping verspricht eine wirkungsvolle und gleichzeitig natürliche Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und im Wochenbett. Das Therapieverfahren aus der Physiotherapie ist bei Sportlern schon seit Jahren bewährt. Es hilft Muskeln zu entspannen und Muskulatur sowie Gelenke zu unterstützen. Das K-Tape ist ein elastisches Baumwolltape. Es hat eine lange Tragedauer und hohen Komfort. Als geschulte K-Therapeutin kann ich Ihnen bei Wassereinlagerungen, Symphysen- oder Rückenschmerzen Tapes anlegen sowie zur Unterstützung der Rückbildung im Wochenbett.

Im Rahmen der Taping-Sprechstunde wird Ihr individuelles Tape angelegt.

- Termine

Taping Sprechstunde, mittwochs zwischen 10.00 und 15.00 Uhr nach Terminvereinbarung
- Ort

Elternschule, Hohe Straße 31
- Teilnahme

Das K-Taping ist keine Kassenleistung. Daher entsteht eine Gebühr von 10,00 € bis 20,00 €.
- Kursleitung

Maike Ebbers, geschulte K-Taping Therapeutin
- Anmeldung

per E-Mail: [Hebamme.maikeebbers@gmail.com](mailto:Hebamme.maikeebbers@gmail.com) oder Tel.: 0174 7558335  
Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Sie werden zeitnah zurückgerufen.

GEBURTSANGST-SPRECHSTUNDE

Für Schwangere mit Angst vor der Geburt und Frauen nach belastenden Geburten  
Gemeinsam wird über Ängste gesprochen und die entsprechenden Wünsche für die Geburt festgehalten.  
Nach einer als belastend oder schwierig erlebten Geburt kann diese anhand von Erzählungen oder Geburtsdokumentation nachbesprochen werden. Dies ermöglicht eine Verarbeitung der Geburt und eine Stärkung in einer eventuellen Folgeschwangerschaft.

- Termine

nach Absprache
- Ort

Elternschule, Hohe Straße 31
- Kursgebühr

Kosten nach Absprache
- Kursleitung

Maike Ebbers, Hebamme, B. Sc. Midwifery „Grenzüberschreitung und Grenzachtung im geburtshilflichen Kontext“
- Anmeldung

per E-Mail: [Hebamme.maikeebbers@gmail.com](mailto:Hebamme.maikeebbers@gmail.com) oder Tel.: 0174 7558335  
  
Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Sie werden zeitnah zurückgerufen.  
  
Für telefonische Hilfe nach schwierigen Geburten wenden Sie sich an das  
  
**Hilfetelefon schwierige Geburt unter**  
0228 92959970  
mittwochs 12.00 – 14.00 Uhr und donnerstags 19.00 – 21.00 Uhr



## ELTERNCAFÉ „KLEINE KÄMPFER“

Für Eltern von Früh- und Neugeborenen

Im Elterncafé können sich die Eltern von Früh- und Neugeborenen austauschen und dabei Fragen, Sorgen und Ängste ansprechen und bearbeiten. Zusätzlich werden kleine Vorträge zum Thema Früh- und Neugeborene angeboten. In offenen Gesprächsrunden können Fragen gestellt und Probleme erörtert werden. Eingeladen sind alle Eltern der neonatologischen Stationen.

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Termine</b>              | jeden letzten Donnerstag im Monat                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Uhrzeit</b>              | 15.00 – 16.30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ort</b>                  | Aufenthaltsraum der C23                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kursgebühr</b>           | kostenlos                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Bezugs-<br/>personen</b> | Astrid Wiesner, Kinderkrankenschwester<br>Stefanie Putsch, Kinderkrankenschwester<br>Lisa Niedieck, Kinderkrankenschwester<br>Christina Judel, Kinderkrankenschwester<br>Cornelia Fröhlich, Frühgeborenenelterninitiative                                                                           |
| <b>Anmeldung</b>            | Die Eltern werden durch die Mitarbeiterinnen der Station C23 persönlich eingeladen. Interessierte betroffene Eltern können sich unter folgender Rufnummer anmelden: 0231 953 21722 (Station C 23) oder per E-Mail an <a href="mailto:astrid.wiesner@klinikumdo.de">astrid.wiesner@klinikumdo.de</a> |

## DUNSTAN BABYSPRACHE

Ab sofort finden in der Praxis regelmäßig Kurse in kleinen Gruppen für die DUNSTAN Babysprache statt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Eltern (gern schon in der Schwangerschaft), sondern auch an Großeltern und alle anderen Interessierten. Jedes Baby auf der ganzen Welt nutzt ab dem 1. Tag diese 5 Reflexlaute für seine wichtigsten Bedürfnisse. Die Eltern lernen diese zu unterscheiden und können somit das Baby schon in der „Vorschreiphase abholen“ und entsprechend reagieren. Das verschafft sehr viel mehr Sicherheit und somit eine „sichere Bindung“ von Anfang an, verbunden mit weniger Weinen, weniger Stress und mehr Schlaf.

|                    |                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Termine</b>     | nach Vereinbarung, ein Kurs dauert ca. drei Stunden                                                                                                                                           |
| <b>Ort</b>         | Hebammenpraxis in Oespel                                                                                                                                                                      |
| <b>Kursgebühr</b>  | 30,00 € pro Person                                                                                                                                                                            |
| <b>Kursleitung</b> | Angela Schröder                                                                                                                                                                               |
| <b>Anmeldung</b>   | Angela Schröder<br>Bitte nutzen Sie das Kontaktformular auf <a href="http://www.hebammen-oespel.de">www.hebammen-oespel.de</a> oder bei noch bestehenden Fragen einfach anrufen 02302 2056547 |

## ERLERNEN SIE DIE KUNST DER BABYMASSAGE!

Die Massage wird nicht am Baby, sondern mit dem Baby gemacht – dabei vermitteln Sie mit Ihrer Berührung Liebe, Akzeptanz und Respekt. Wenn Sie während einer Ruhephase im täglichen Ablauf Ihr Baby massieren, wird die Massage ein Kommunikationsmittel, das Ihnen während Ihres gesamten Elternseins zur Verfügung steht. Vertrauen Sie dabei auf Ihre elterlichen Instinkte. Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Grundstein für eine lebenslange Entspannungsfähigkeit.

Die Kursinhalte werden sein:

- Ganzkörpermassage für Ihr Baby
- Berührung als besondere Form der Kontaktaufnahme
- Massage gegen Blähungen und Koliken
- Wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert
- Wie Sie den Bindungsprozess stärken können
- Entspannungstechniken für Ihr Kind
- Wahrnehmungsförderung

**Termine** 5x donnerstags,  
Die Kurse finden fortlaufend statt, bitte erfragen  
Sie per E-Mail den nächsten Kursbeginn

**Uhrzeit** jeweils 15.30 – 16.45 Uhr

**Ort** Elternschule, Hohe Straße 31

**Kursgebühr** 55,00 € pro Kind zuzüglich 5,00 € Materialkosten

**Kursleitung** Sibylle Flick, Kinderkrankenschwester, Zertifizierte Baby- und Kindermassagekursleiterin der Deutschen Gesellschaft für Babymassage und Kindermassage e.V.

**Teilnehmerzahl** mindestens vier Personen

**Anmeldung** E-Mail: [sibylle.flick@klinikumdo.de](mailto:sibylle.flick@klinikumdo.de)

BABYMASSAGE

Berührungen sind so wichtig wie essen und trinken. Durch sanfte Massage wird die Hautoberfläche stimuliert und hilft unseren Babys ihren Körper wahrzunehmen.

Wir möchten den Kleinen respektvoll begegnen und sie mit Liebe und Sicherheit in ihrer Entwicklung unterstützen. Durch die alte Tradition der Babymassage gibt es außer dem Erlernen der Technik noch weitere Anregungen und Tipps, die helfen können, durch liebevolle Berührungen die Eltern- Kind-Bindung weiter aufzubauen.

Da die Babys in diesem Alter alle einen eigenen Rhythmus haben, nehmen wir uns für jedes Treffen 75 Minuten Zeit, damit der Kurs ganz in Ruhe stattfinden kann und somit für alle Probleme, Sorgen, Fragen zum täglichen Umgang und Austausch mit anderen Müttern genügend Zeit bleibt.

|             |                                                                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Termine     | fünf Termine à 75 Minuten                                                                                     |
| Uhrzeit     | nach Absprache                                                                                                |
| Ort         | Hebammenpraxis in Oespel                                                                                      |
| Kursgebühr  | bitte erfragen                                                                                                |
| Kursleitung | Angela Schröder                                                                                               |
| Anmeldung   | Angela Schröder<br>Tel.: 02302 2056547<br>www.hebammen-oespel.de<br>Nutzen Sie dort bitte das Kontaktformular |

RÜCKBILDUNGSKURS

Wenn das Kind geboren ist, gilt es, die Muskulatur, die mit dem Kind wuchs, die Sehnen und Bänder, die sich in der Schwangerschaft extrem dehnten oder auch verkürzten, wieder zu festigen.

Einen Teil dieser Arbeit schafft der Körper aus eigener Kraft. Um Beschwerden, wie unkontrollierten Urinabgang beim Husten oder Niesen, Gebärmuttersenkung oder sexuelle Schwierigkeiten, vorzubeugen, benötigt er die aktive Unterstützung.

|             |                                                                                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Termine     | zehn Termine à 60 Min., fortlaufend                                                                                       |
| Uhrzeit     | montags 17.00 – 18.00 Uhr<br>donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr                                                                |
| Ort         | Hebammenpraxis in Oespel                                                                                                  |
| Kursgebühr  | Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen.                                                                     |
| Kursleitung | Katrin Geiger                                                                                                             |
| Anmeldung   | Katrin Geiger<br>Borussiastr. 22<br>44149 Dortmund<br>www.hebammen-oespel.de<br>Nutzen Sie dort bitte das Kontaktformular |

## FUNKTIONELLE SÄUGLINGSGYMNASTIK & SPIELE FÜR DIE SINNE

für Babys ab 4 Monate

Die körperliche Entwicklung ist eng mit der geistigen verknüpft. Durch gezielte körperliche Bewegung und Stimulation der Sinneserfahrungen erweitert sich der Erfahrungsschatz und die Auffassungsgabe der Kinder. Die Beherrschung des Körpers und die dadurch entstehenden Leistungen wecken das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen. Alles wird spielerisch gemischt mit frühkindlichen Gesangsformen und Reimen, die zur Förderung der Sprachentwicklung anregen. Es bleibt aber auch genügend Zeit, sich über Herausforderungen und Freuden des Elterndaseins auszutauschen.

Über die Ernährung wird im Kurs umfangreich informiert. Einen zusammengestellten Ernährungsplan bekommen Sie kostenlos ausgehändigt. Die Treffen beinhalten auch Informationen über Unfallverhütung, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Impfungen und Kinderkrankheiten.

Die Kinder sind in jedem Kurs möglichst gleich alt, das unterstützt die Kontaktaufnahme untereinander. Die Kurse können nahtlos, jeweils in 5-Wochen-Blöcken, bis zum Ende des 1. Lebensjahres verlängert werden.

**Termine** Kurstag nach Absprache;  
fünf Termine à 90 Minuten

**Uhrzeit** nach Absprache

**Ort** Hebammenpraxis in Oespel

**Kursgebühr** bitte erfragen

**Kursleitung** Angela Schröder

**Anmeldung** Angela Schröder  
Tel.: 02302 2056547  
www.hebammen-oespel.de  
Nutzen Sie dort bitte das Kontaktformular

## STILLAMBULANZ

Mit dem Angebot der Stillambulanz wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, sich bei Problemen und Unsicherheiten während der Stillzeit Rat und Hilfe zu holen. Dieses Serviceangebot dient der Beratung von Schwangeren, Stillenden und deren Angehörigen und schließt somit die Schnittstelle zwischen unserem Stillmanagement und der ambulanten Nachsorge.

In der Stillambulanz erfahren Sie Unterstützung bei folgenden Themen:

- Beobachtung Ihres Stillverhaltens
- Stillen bei Früh- und Mehrlingsgeburten
- Adoptivstillen
- Beratung in schwierigen Stillsituationen
- Anlegeprobleme
- Saug-, Schluck- und Trinkprobleme
- Brustprobleme der Mutter

**Termine** mittwochs

**Uhrzeit** 13.30 – 15.00 Uhr

**Ort** Mutter-Kind-Raum des ZOPF, Station C43,  
3. Etage

**Kursgebühr** kostenlos

**Kursleitung** Bettina Schmidt  
Stillberaterin und Kinderkrankenschwester

**Anmeldung** Tel.: 0231 953 21719  
werktags in der Zeit von 08.00 – 16.00 Uhr



## PILATES NACH DER GEBURT

### Grundkurs

Das Therapiekonzept „Pilates nach der Geburt“ ist eine ganzheitliche Körpermethode und unterstützt durch das Anwenden der Pilatesprinzipien sämtliche fitnessrelevanten Vorgänge des weiblichen Körpers.

#### Inhalte:

- Stärkung der Körpermitte (Powerhouse)
- Sichern der Körperstatik (beim Sitzen, Stehen, Gehen)
- Atemwahrnehmung, -Konzentration
- Beckenbodenwahrnehmung und Kräftigung
- Stabilisieren der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur als Funktionseinheit
- Förderung der Beweglichkeit durch Mobilisation und Dehnungen
- Entspannung

Ziel des Pilateskonzeptes ist es, ein altersgemäßes Leistungsniveau zu erreichen – auch nach der Geburt.

|                    |                                                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Termine</b>     | mittwochs<br>18.30 – 19.45 Uhr und 19.45 – 21.00 Uhr                                        |
| <b>Beginn</b>      | nach vorheriger Absprache                                                                   |
| <b>Ort</b>         | Elternschule, Hohe Straße 31                                                                |
| <b>Kursgebühr</b>  | 100,00 €<br>(Die Kursgebühr wird zu 80 % von den Krankenkassen übernommen.)                 |
| <b>Kursleitung</b> | Angelika Baldeweg,<br>staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin<br>angelika.baldeweg@gmail.com   |
| <b>Anmeldung</b>   | ganztags (Mo – Fr) unter 01515 2317755<br>oder per E-Mail an<br>angelika.baldeweg@gmail.com |

## KONTAKTE

### Kreißsaal

**Tel.:** 0231 953 20410 oder 0231 953 20411

**Fax:** 0231 953 21144

### Kreißsaalsprechstunde und Sprechstunde für Risikoschwangere

**Tel.:** 0231 953 20411

**Fax:** 0231 953 21144

#### Terminabsprache:

Mo – Fr 08.00 – 16.00 Uhr

### Büro der Stillberatung

**Tel.:** 0231 953 21719

### Geburtshilfliche Stationen C32 und C43

**Tel.:** 0231 953 20432 (C32)

**Tel.:** 0231 953 20461 (C43)

### Praxis für Pränatalmedizin

Frau Dr. med. Margit Plassmann und Kolleginnen

**Tel.:** 0231 953 21163

### Privatsprechstunde

Prof. Dr. Thomas Schwenzer

**Tel.:** 0231 953 21480

**Fax:** 0231 953 21071

### Pflegedirektion

**Tel.:** 0231 953 21210

georg.schneider@klinikumdo.de

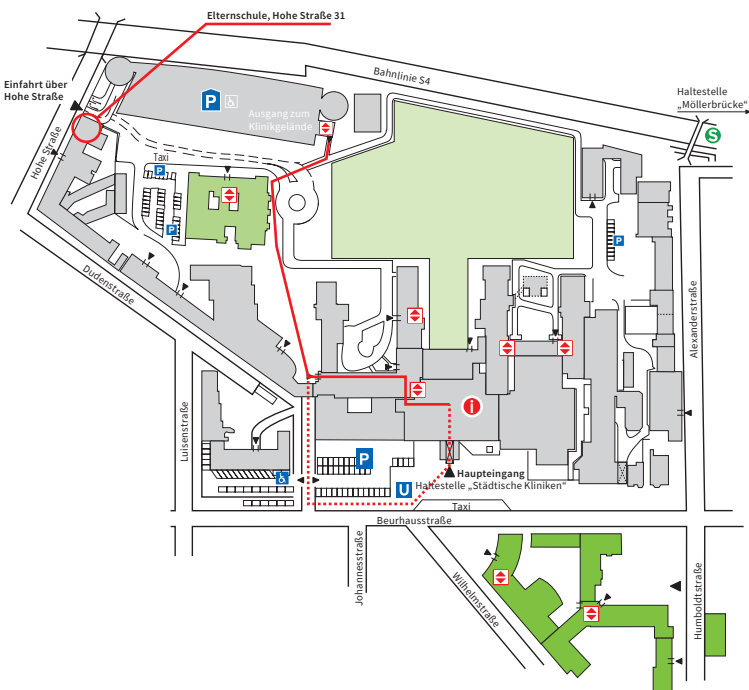
### Frauenklinik

frauenklinik@klinikumdo.de

### Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

kinderklinik@klinikumdo.de

www.klinikumdo.de



- Zentrales OP- und Funktionszentrum (ZOPF)  
die Räume der neuen Frauen- und Kinderklinik  
befinden sich im 3. OG
- Dudenstift (ehemalige Frauenklinik)

- i Information
- ↑↓ Aufzug
- ♿ Behindertenparkplatz
- U U-Bahn
- S S-Bahn
- Fußgänger
- ... Rollstuhl/Kinderwagen

## WEGBESCHREIBUNG

### Bahnverbindung

Ab Hauptbahnhof Dortmund: alle Linien Richtung Stadtmitte bis Stadtgarten, ab Stadtgarten in die U42 Richtung Hombruch – verkehren tagsüber an Werktagen alle 10 Minuten, an Sonn- und Feiertagen alle 15 Minuten – bis Haltestelle „Städtische Kliniken“. S-Bahn-Linie 4 bis Haltestelle Möllerbrücke.

**Fahrplanauskunft:** [www.vrr.de](http://www.vrr.de).

### Straßenanbindung

Über alle Zufahrtsstraßen (B1/B54/B236) und Autobahnen (A45/A2/A44) Richtung Innenstadt Dortmund. Im Innenstadtbereich ist das Klinikum mit der alten Bezeichnung „Städtische Kliniken“ ausgeschildert.

### Parkmöglichkeiten

Bitte benutzen Sie unser neues Parkhaus, welches Sie von der Hohen Straße aus erreichen können. Es stehen über 500 kostengünstige Parkplätze zur Verfügung. Im Navigationssystem als Zieladresse bitte „Hohe Straße 31“ eingeben.

**Klinikum Dortmund gGmbH**  
Lehrkrankenhaus der Universität  
Witten-Herdecke

Beurhausstr. 40  
44137 Dortmund

[www.klinikumdo.de](http://www.klinikumdo.de)

