

ELTERN SCHULE 2021

Informationen für werdende und junge Eltern.



VORWORT

Liebe werdende Eltern,

nach einem Jahr 2020, das durch besondere Umstände geprägt war, freuen Sie sich jetzt auf 2021, 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, vielleicht auch eine kleine Hilfestellung anbieten. Wir freuen uns daher, dass wir Ihnen das breit gefächerte Kursangebot unserer Elternschule vorstellen können, und wissen doch, dass wir viele Angebote und Termine derzeit nur unter Vorbehalt ankündigen können. Wir hoffen sehr, dass wir Vieles wieder live und in Präsenz werden anbieten können, aber die Planungen sind derzeit noch ungewiss. 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 Kurse, die neu hinzugekommen sind: Informationen rund um die Geburt, Vorbereitungskurse, Rückbildungskurse, Stillberatung, Babymassage etc.. Die Kurse sind weiterhin für Sie offen, zurzeit müssen wir sie aber wegen der Kontaktbeschränkungen teils in digitale Formate verlagern, hoffentlich nicht mehr lange. Auf jeden Fall aber 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.



Thomas Schwenger

Prof. Dr. Thomas Schwenger
Direktor der Frauenklinik



Margot Lefarth

Margot Lefarth
Leitende Hebamme



DS

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

Kursangebote für werdende Mütter

Akupunktur	18
Krafttraining in der Schwangerschaft	19
K-Taping	20
Geburtsangst-Sprechstunde	21

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

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.

Termine	Montag, 25. Januar 2021 Montag, 22. Februar 2021 Montag, 15. März 2021 Montag, 12. April 2021 Montag, 10. Mai 2021 Montag, 07. Juni 2021 Montag, 05. Juli 2021 Montag, 02. August 2021 Montag, 30. August 2021 Montag, 27. September 2021 Montag, 25. Oktober 2021 Montag, 22. November 2021 Montag, 20. Dezember 2021
Uhrzeit	jeweils ab 18.30 Uhr
Ort	Bibliothek Dudenstift
Teilnahme	kostenlos
Kursleitung	Oberärztin Dr. Annette Zurwellen, Prof. Dr. Thomas Schwenzer, Oberärztin Dr. Sonja Isenrath, Oberärztin Dr. Juliane Hennes, Ärzte und Hebammen der Frauenklinik
Anmeldung	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 Stoffwechselltests und Vitamin-gaben
- die Impfungen im ersten Lebensjahr und deren Notwendigkeit
- die Ernährung des Neugeborenen und Säuglings und besonders die Vorzüge des Stillens

Termine Montag, 08. März 2021
Montag, 17. Mai 2021
Montag, 20. September 2021
Montag, 15. November 2021

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, 8. Februar 2021 Montag, 13. September 2021
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



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, 16. Februar 2021 Dienstag, 20. April 2021 Dienstag, 01. Juni 2021 Dienstag, 14. September 2021 Dienstag, 02. November 2021
----------------	--

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
------------------	--

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, Maïke	0174 7558335	Dortmund
Geiger, Katrin	0231 1762282	Dortmund
		www.hebammen-oespel.de
Groth, Saskia	02304 2500843	Schwerte
Halweg, Sabrina	0176 63059683	Schwerte, Dortmund (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	0151 54628771	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 15. – 17. Januar 2021 19. – 21. Februar 2021 19. – 21. März 2021 16. – 18. April 2021 7. – 9. Mai 2021 25. – 27. Juni 2021 20. – 22. August 2021 24. – 26. September 2021 29. – 31. Oktober 2021 12. – 14. November 2021 3. – 5. Dezember 2021
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

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
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
Borussiastr. 22
44149 Dortmund
www.hebammen-oespel.de
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, 13. Januar 2021 Mittwoch, 10. Februar 2021 Mittwoch, 10. März 2021 Mittwoch, 14. April 2021 Mittwoch, 12. Mai 2021 Mittwoch, 09. Juni 2021 Mittwoch, 14. Juli 2021 Mittwoch, 11. August 2021 Mittwoch, 08. September 2021 Mittwoch, 13. Oktober 2021 Mittwoch, 10. November 2021 Mittwoch, 01. Dezember 2021
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)
Kursleitung	Sabine Hohmann Fachkinderkrankenschwester für pädiatrische Intensivmedizin, zertifizierte Multiplikatorin für Infant Handling (Trainerstufe 1)
Anmeldung	Sabine Hohmann E-Mail: hohmannhohmann@web.de 0172 5299890 oder 0231 573538 (Anrufbeantworter) werktags in der Zeit 08.00 – 16.00 Uhr

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 – 20 € 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.

KRAFTRAINING 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 Fitnessstrainings ist die Entspannung.

Termine mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme 70€ für 8 Termine à 60 Minuten
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.maikееbbers@gmail.com
oder Telefon: 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 Maïke Ebbers, Hebamme, B. Sc. Midwifery
„Grenzüberschreitung und Grenzachtung im geburtshilflichen Kontext“

Anmeldung per E-Mail: Hebamme.maïkeebbers@gmail.com
oder Telefon: 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 12–14 und Donnerstags 19–21 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.

Termine	jeden letzten Donnerstag im Monat
Uhrzeit	15.00 – 16.30 Uhr
Ort	Aufenthaltsraum der C23
Kursgebühr	kostenlos
Bezugs- personen	Astrid Wiesner, Kinderkrankenschwester Stefanie Putsch, Kinderkrankenschwester Lisa Niedieck, Kinderkrankenschwester Christina Judel, Kinderkrankenschwester Cornelia Fröhlich, Frühgeborenenelterninitiative
Anmeldung	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 astrid.wiesner@klinikumdo.de

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.

Termine	nach Vereinbarung, ein Kurs dauert ca. drei Stunden
Ort	Hebammenpraxis in Oespel
Kursgebühr	30€ pro Person
Kursleitung	Angela Schröder
Anmeldung	Angela Schröder Bitte nutzen Sie das Kontaktformular auf www.hebammen-oespel.de 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	5 x 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

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 Tel.: 02 302 / 2 056 547 www.hebammen-oespel.de 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
donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr
- Ort** Hebammenpraxis in Oespel
- Kursgebühr** Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen.
- Kursleitung** Katrin Geiger
- Anmeldung** Katrin Geiger
Borussiastr. 22
44149 Dortmund
www.hebammen-oespel.de
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 / 2 056 547
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 Telefon: 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.

Termine	mittwochs 18.30 – 19.45 Uhr und 19.45 – 21.00 Uhr
Beginn	nach vorheriger Absprache
Ort	Elternschule, Hohe Straße 31
Kursgebühr	80,00 € für 8 Termine á 75 Minuten (wird zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen)
Kursleitung	Angelika Baldeweg, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin angelika.baldeweg@gmail.com
Anmeldung	ganztags (Mo – Fr) unter 0151 2317755 oder per E-Mail an 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

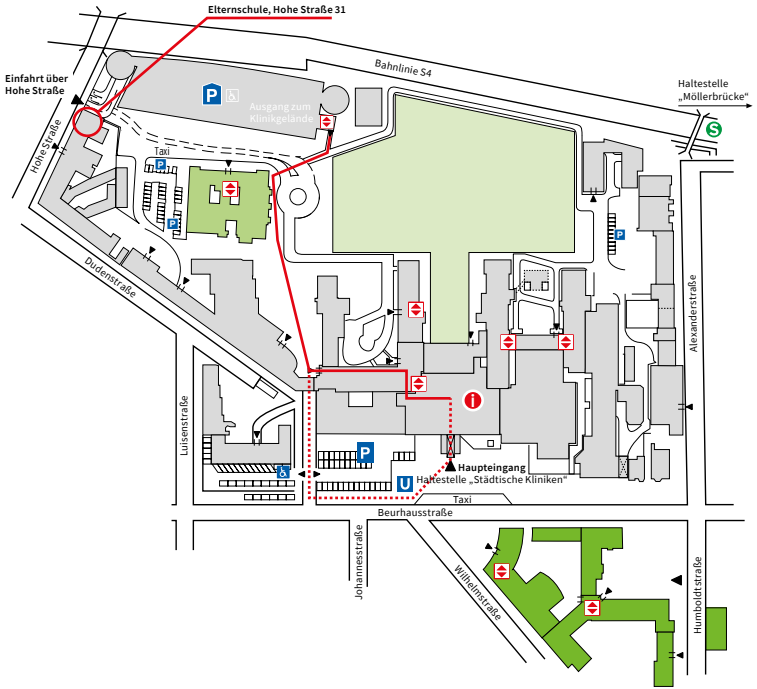
Frauenklinik

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.

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
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Münster

Beurhausstr. 40
44137 Dortmund

www.klinikumdo.de

