

# ELTERNSCHULE 2020

Informationen für werdende und junge Eltern.



---

# VORWORT

## Liebe werdende Eltern,

wir freuen uns, dass wir Ihnen mit dem aktuellen Informationsheft das breit gefächerte Kursangebot unserer Elternschule vorstellen können. In dem Kursheft finden Sie einige seit vielen Jahren bewährte Angebote. Wir möchten Sie aber auch auf die neuen Angebote aus den letzten Jahren hinweisen. Unseren neuen Räumlichkeiten stehen Ihnen nun seit fast 3 Jahren zur Verfügung. Sie sind gut erreichbar direkt an der Hohen Straße neben dem Parkhaus. An unseren Informationsabenden zeigen wir Ihnen aber auch unsere Kreißsäle und gewähren Ihnen einen Einblick in unsere Stationen. An diesen Abenden stehen wir für alle Ihre Fragen zur Verfügung, und Sie können bei Bedarf auch mit einem Narkosearzt sprechen.

Mit diesen Abenden und den Vorbereitungskursen wollen wir Sie gut und umfassend auf den großen Tag der Geburt vorbereiten. Rund um die Geburt werden Sie von einem Team von Hebammen liebevoll und mit großer Erfahrung und Hingabe betreut. Unsere Hebammen wirken auch schon bei den Geburtsvorbereitungskursen mit. Nach der Geburt unterstützen wir Sie bei der Rückbildung, beim Stillen und den vielen Themen, die frisch gebackene Eltern beschäftigen.

Die enge räumliche und personelle Anbindung an die Kinderklinik schafft Sicherheit, auch wenn es nach unserer Erfahrung bei einer ganz normalen Schwangerschaft und Geburt selten zu schwerwiegenden Problemen kommt. Das Klinikum Dortmund ist eines der größten Perinatalzentren Deutschlands. 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 ganz besonders häufig Zwillinge und Drillinge, Schwangere mit Frühgeburtsbestrebungen und sogenannten Schwangerschaftsvergiftungen (Gestosen).

Unser umfassendes Betreuungsangebot erstreckt sich aber nicht nur auf Risikoschwangerschaften und -geburten, sondern soll alle Schwangeren und ihre Partner erreichen. Dabei folgen wir dem Ansatz, nur so viel Medizin wie nötig, damit Sie die Geburt ihres

Kindes nach Möglichkeit als natürlichen und beglückenden Vorgang erleben dürfen. Der große Zuspruch in den letzten Jahren hat uns gezeigt, dass Sie als Eltern unser Angebot sehr gern wahrnehmen.

Seit kurzem haben wir ein musiktherapeutisches Angebot in unser Programm aufgenommen, das sich speziell an Familien wendet, die mit ihrem Frühchen über einen langen Zeitraum bei uns behandelt worden sind. Durch unser psychosoziales Team, die „Früh-sorge“, sollen Sie während Ihrer Zeit am Klinikum und darüber hinaus begleitet und unterstützt werden.

Die Frauenklinik und die Kinderklinik im 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, und freuen uns, Sie demnächst in unserer Elternschule begrüßen zu dürfen.



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



**Margot Lefarth**  
Leitende Hebamme



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



# INHALT

## Vorträge und Informationsabende

Klinikbesichtigung und Informationsabend .....	06
Das Neugeborene – Vorsorge, Impfungen und Ernährung .....	07
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

Fitnessstraining in der Schwangerschaft .....	20
K-Taping .....	21

## Nach der Entbindung für Eltern und Babys

Frühe Klänge – Musiktherapie für Frühchen .....	22
Elterncafé „Kleine Kämpfer“ .....	23

## Nach der Entbindung für Mütter

Erlernen Sie die Kunst der Babymassage! .....	25
Babymassage .....	26
Rückbildungskurs .....	27
Funktionelle Säuglingsgymnastik & Spiele für die Sinne .....	28
Stillambulanz .....	29
Rückbildung nach dem Pilates Konzept – Grundkurs .....	30
Rückbildungsgymnastik .....	31
Rückbildung nach dem Pilates Konzept – Aufbaukurs .....	32

## Infos

Kontakte .....	33
Wegbeschreibung .....	35

# 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.

### Termine

Montag, 13. Januar 2020  
Montag, 10. Februar 2020  
Montag, 09. März 2020  
Montag, 06. April 2020  
Montag, 04. Mai 2020  
Montag, 08. Juni 2020  
Montag, 06. Juli 2020  
Montag, 03. August 2020  
Montag, 31. August 2020  
Montag, 28. September 2020  
Montag, 26. Oktober 2020  
Montag, 23. November 2020  
Montag, 21. Dezember 2020

### Uhrzeit

jeweils ab 18.30 Uhr

### Ort

Bibliothek Dudenstift

### Teilnahme

kostenlos

### Kursleitung

Oberärztin Dr. Sonja Isenrath, Prof. Dr. Thomas Schwenzer, Oberärztin Dr. Juliane Hennes, Oberärztin Dr. Annette Zurwellen, 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 Stoffwechselfests 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, 17. Februar 2020  
Montag, 18. Mai 2020  
Montag, 14. September 2020  
Montag, 16. November 2020

**Uhrzeit** jeweils ab 18.30 Uhr

**Ort** Bibliothek Dudenstift

**Teilnahme** kostenlos

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

Oberarzt Dr. Friedhelm Heitmann,  
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.

<b>Termine</b>	3. Februar 2020 21. September 2020
<b>Uhrzeit</b>	jeweils 19.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Bibliothek Dudenstift
<b>Teilnahme</b>	kostenlos
<b>Kursleitung</b>	Andrea Steffen donum vitae, Beratungsstelle für Schwangere staatlich anerkannte Schwangerschaftskonflikt- beratung
<b>Anmeldung</b>	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.

<b>Termine</b>	Dienstag, 07. Januar 2020 Dienstag, 03. März 2020 Dienstag, 05. Mai 2020 Dienstag, 07. Juli 2020 Dienstag, 01. September 2020 Dienstag, 03. November 2020
----------------	--

<b>Uhrzeit</b>	jeweils ab 18.00 Uhr
----------------	----------------------

<b>Ort</b>	Bibliothek Dudenstift
------------	-----------------------

<b>Teilnahme</b>	15,00 €
------------------	---------

<b>Kursleitung</b>	Sibylle Flick Kinderkrankenschwester, Babymassagekursleiterin
--------------------	---

<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens 8 Personen
-----------------------	-----------------------

<b>Anmeldung</b>	per E-Mail an <a href="mailto:sibylle.flick@klinikumdo.de">sibylle.flick@klinikumdo.de</a>
------------------	--

### 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):**

<b>Name</b>	<b>Telefonnr.</b>	<b>Region</b>
Berthold, Linda	0172 4017563	Dortmund
Dapi, Blerina	0157 82855987	Dortmund
Ebbers, Maïke	0174 7558335	Dortmund
Geiger, Katrin	0231 1762282	Dortmund
		<a href="http://www.hebammen-oespel.de">www.hebammen-oespel.de</a>
Gerlach, Stefanie	0172 4550748	Dortmund
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

<b>Termine</b>	Wochenendkurse jeweils einmal im Monat  10. – 12. Januar 2020 7. – 9. Februar 2020 13. – 15. März 2020 3. – 5. April 2020 8. – 10. Mai 2020 5. – 7. Juni 2020 7. – 9. August 2020 11. – 13. September 2020 2. – 4. Oktober 2020 6. – 8. November 2020 4. – 6. Dezember 2020
<b>Uhrzeit</b>	Freitag: 18.30 – 20.30 Uhr Samstag und Sonntag: jeweils 09.30 – 13.00 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule, Hohe Straße 31
<b>Teilnahme</b>	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.
<b>Kursleitung</b>	Ines Teichmann, Hebamme der Frauenklinik Saskia Groth, Hebamme der Frauenklinik
<b>Anmeldung</b>	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](http://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.

<b>Termine</b>	22. Januar 2020 11. März 2020 06. Mai 2020 22. Juli 2020 02. September 2020 11. November 2020
<b>Uhrzeit</b>	jeweils 17.00 – 18.30 Uhr
<b>Ort</b>	Bibliothek Dudenstift
<b>Teilnahme</b>	10,00 € pro Person
<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens sieben Personen
<b>Kursleitung</b>	Sabine Hohmann Fachkinderkrankenschwester für pädiatrische Intensivmedizin, zertifizierte Multiplikatorin für Infant Handling (Trainerstufe 1)
<b>Anmeldung</b>	Sabine Hohmann E-Mail: hohmannhohmann@web.de 0172 5299890 oder 0231 573538 (Anrufbeantworter) werktags in der Zeit 08.00 – 16.00 Uhr





## FITNESSTRAINING 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** dienstags 17.30 – 18.30 Uhr  
mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr

**Ort** Elternschule, Hohe Straße 31

**Teilnahme** 70,00 € für 8 Stunden  
Die Kursgebühr wird zu 80 % von den Krankenkassen übernommen.

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

**Anmeldung** ganztags (Mo – Fr) unter: 02302 32 550  
(Anrufbeantworter) oder per E-Mail an  
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.

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | Taping Sprechstunde,<br>mittwochs zwischen 10.00 und 15.00 Uhr<br>nach Terminvereinbarung   |
| <b>Ort</b>         | Elternschule, Hohe Straße 31  |
| <b>Teilnahme</b>   | Das K-Taping ist keine Kassenleistung.<br>Daher entsteht eine Gebühr von 10,00 € bis<br>20,00 €.  |
| <b>Kursleitung</b> | Maike Ebbers, geschulte K-Taping Therapeutin  |
| <b>Anmeldung</b>   | per E-Mail: <a href="mailto:Hebamme.maikeebbers@gmail.com">Hebamme.maikeebbers@gmail.com</a><br>oder Telefon: 0174 7558335<br>Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem<br>Anrufbeantworter. Sie werden zeitnah<br>zurückgerufen. |

## FRÜHE KLÄNGE – MUSIKTHERAPIE FÜR FRÜHCHEN

In Fortsetzung des musiktherapeutischen Angebotes im Perinatalzentrum bieten wir Familien eine bindungsfördernde Musiktherapie an. In entspannter Atmosphäre können Sie in einer kleinen Gruppe gemeinsam mit Ihrem Baby Klänge erfahren, selber musizieren, singen, oder einfach nur aufeinander einschwinger. Das Angebot richtet sich insbesondere an ehemalige Frühchen und ihre Familien, die bereits während ihrer stationären Behandlung musiktherapeutisch betreut worden sind.

<b>Termine</b>	Wöchentlich dienstags, jeweils sechs Termine Der Einstieg ist jederzeit möglich
<b>Uhrzeit</b>	16.00 – 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	Musiktherapieraum, Erdgeschoss Kinderklinik, Eingang Humboldtstraße
<b>Teilnahme</b>	30,00 €/Kurs (6 Einheiten)
<b>Kursleitung</b>	Jasmin Wulff
<b>Anmeldung</b>	verbindlich per E-Mail an: <a href="mailto:jasmin.wulff@klinikumdo.de">jasmin.wulff@klinikumdo.de</a>

## 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 Vorträge zum Thema Früh- und Neugeborene angeboten. In offenen Gesprächsrunden können Fragen gestellt und Probleme erörtert werden. Eingeladen sind alle Eltern der neonatologischen Stationen. Auch Schwangere, die vor der Entbindung in der Frauenklinik aufgenommen sind, sind uns herzlich willkommen.

<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- personen</b>	Astrid Wiesner, Kinderkrankenschwester Stefanie Putsch, Kinderkrankenschwester Lisa Niedieck, Kinderkrankenschwester Christina Judel, Kinderkrankenschwester Tammy Kosmac, Kinderkrankenschwester Cornelia Fröhlich, Frühgeborenenelterninitiative Jasmin Wulff, Musiktherapeutin
<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 astrid.wiesner@klinikumdo.de





## 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

<b>Termine</b>	5 x donnerstags, Die Kurse finden fortlaufend statt, bitte erfragen Sie per E-Mail den nächsten Kursbeginn
<b>Uhrzeit</b>	jeweils 15.30 – 16.45 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule, Hohe Straße 31
<b>Kursgebühr</b>	55,00 € pro Kind zuzüglich 5,00 € Materialkosten
<b>Kursleitung</b>	Sibylle Flick, Kinderkrankenschwester, Zertifizierte Baby- und Kindermassagekursleiterin der Deutschen Gesellschaft für Babymassage und Kindermassage e.V.
<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens vier Personen
<b>Anmeldung</b>	E-Mail: <a href="mailto:sibylle.flick@klinikumdo.de">sibylle.flick@klinikumdo.de</a>

## 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.

<b>Termine</b>	fünf Termine à 75 Minuten
<b>Uhrzeit</b>	nach Absprache
<b>Ort</b>	Hebammenpraxis in Oespel
<b>Kursgebühr</b>	50,00 €
<b>Kursleitung</b>	Angela Schröder
<b>Anmeldung</b>	Angela Schröder Tel.: 02 302 / 2 056 547 <a href="http://www.hebammen-oespel.de">www.hebammen-oespel.de</a> 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](http://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** 50,00 €

**Kursleitung** Angela Schröder

**Anmeldung** Angela Schröder  
Tel.: 02 302 / 2 056 547  
[www.hebammen-oespel.de](http://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 Rückbildungsvorgänge des mütterlichen Körpers.

Inhalte:

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

Ziel des Pilateskonzeptes ist es, das vorgeburtliche Leistungsniveau wieder zu erreichen.

<b>Termine</b>	dienstags 18.30 – 19.45 Uhr dienstags 19.45 – 21.00 Uhr mittwochs 18.45 – 20.00 Uhr
<b>Beginn</b>	ca. sechs bis zwölf Wochen nach der Geburt
<b>Ort</b>	Elternschule, Hohe Straße 31
<b>Kursgebühr</b>	80,00 € für 10 Stunden (wird zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen)
<b>Kursleitung</b>	Angelika Baldeweg, Gymnastiklehrerin angelika.baldeweg@gmail.com
<b>Anmeldung</b>	ganztags (Mo – Fr) unter 02302 32550 (Anrufbeantworter) oder per E-Mail an angelika.baldeweg@gmail.com

# RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

## Grundkurs

Zehn Monate lang hat Ihr Körper Höchstleistungen vollbracht. Die Bauchdecke wurde gedehnt und Ihre Muskulatur ist weich geworden. Nach der Geburt wird es einige Zeit dauern, bis Ihr Körper seine vorherige Form und Elastizität wieder zurück bekommen hat.

In diesem Kurs werden Sie unter Anleitung einer Hebamme die sanfte und gezielte Unterstützung der natürlichen Rückbildung und Übungen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Beckenboden und Bauchmuskulatur kennenlernen. Ihre Babys können Sie selbstverständlich mitbringen.

<b>Termine</b>	dienstags (10 x 1 Std.) 10.00 – 11.00 Uhr
<b>Beginn</b>	Sechs Wochen nach der Geburt
<b>Ort</b>	Elternschule, Hohe Straße 31
<b>Kursgebühr</b>	Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen. Für privat versicherte Frauen gilt die Hebammengebührenordnung von NRW.
<b>Kursleitung</b>	Stefanie Gerlach, Hebamme
<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens sechs Personen
<b>Anmeldung</b>	per E-Mail an <a href="mailto:stefanie-gerlach@t-online.de">stefanie-gerlach@t-online.de</a>

# PILATES NACH DER GEBURT

## Aufbaukurs „FIT“

Der vorherige Besuch eines Grundkurses ist Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Der Aufbaukurs befasst sich mit folgenden Inhalten:

- Herz-Kreislauf-Training mit Musik
- Aufbau- und Erweiterungsübungen zum Grundkurs, d.h.: intensive Muskelkräftigung, gezieltes Stretching
- stabilisierende Übungen für die besonders beanspruchte Schulter-, Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur
- Beckenbodenübungen
- Wie „fit“ ist der Beckenboden bei Belastungen im Alltag?
- Entspannung

<b>Termine</b>	mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr oder dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr (auf Nachfrage)
<b>Beginn</b>	ca. vier bis sechs Monate nach der Geburt
<b>Ort</b>	Elternschule, Hohe Straße 31
<b>Kursgebühr</b>	70,00 € für acht Stunden (wird zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen)
<b>Kursleitung</b>	Angelika Baldeweg, Gymnastiklehrerin angelika.baldeweg@gmail.com
<b>Anmeldung</b>	ganztags (Mo – Fr) unter 02302 32550 (Anrufbeantworter) 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](mailto:georg.schneider@klinikumdo.de)

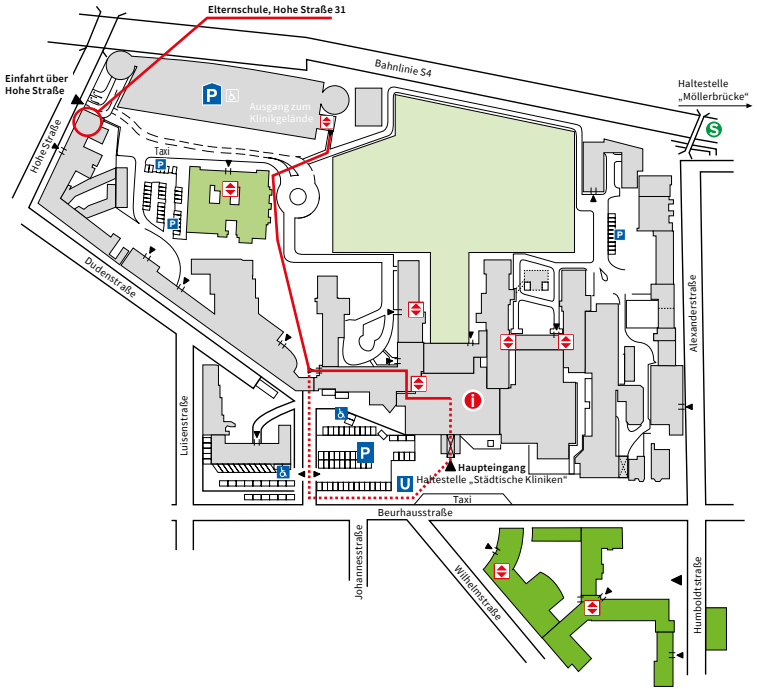
### Frauenklinik

[frauenklinik@klinikumdo.de](mailto:frauenklinik@klinikumdo.de)

### Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

[kinderklinik@klinikumdo.de](mailto:kinderklinik@klinikumdo.de)

[www.klinikumdo.de](http://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:** Verkehrsverbund Rhein-Ruhr (VRR) 0183 / 504 030 (0,09 €/Minute Festnetz Telekom) oder unter [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 Hohe Straße aus erreichen können. Es stehen über 500 Parkplätze zur Verfügung. Pro Stunde kostet das Parken dort 1 €, maximal 6 € am Tag (07.00 – 19.00 Uhr). Im Navigationssystem als Zieladresse bitte Hohe Straße 31 eingeben.

**Klinikum Dortmund gGmbH**  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Münster

Beurhausstr. 40  
44137 Dortmund

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

