

ELTERNSCHULE 2026

Informationen für werdende und junge Eltern.



ELTERNSCHULE 2026

Informationen für werdende und junge Eltern.

VORWORT

Liebe werdende Eltern,

ein neues Leben zu erwarten ist eine der aufregendsten und berührendsten Zeiten im Leben. Mit der Schwangerschaft beginnt eine Zeit voller Veränderungen, Vorfreude und auch vieler Fragen. Unser Ziel ist es, Sie in dieser besonderen Phase umfassend zu begleiten – von der Vorbereitung auf die Geburt bis hin zur Rückbildung und der Zeit danach. Unsere vorgeburtlichen Angebote, wie Geburtsvorbereitungskurse, helfen Ihnen, sich körperlich und seelisch auf die Geburt einzustimmen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen und die wichtigsten Informationen rund um den Geburtsverlauf zu erhalten.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf unseren Infoabenden. Hier erhalten Sie Einblicke in den Kreißsaal, lernen das Team kennen und können direkt Ihre ganz persönlichen Fragen stellen – sei es zu Geburtsabläufen, Schmerztherapie oder medizinischen Besonderheiten. Wenn nötig, steht Ihnen dabei auch ein:e Narkoseärzt:in zur Verfügung. So möchten wir Ihnen die Sicherheit geben, für den großen Tag bestmöglich vorbereitet zu sein.

Nach der Geburt unterstützen wir Sie mit unseren Rückbildungskursen dabei, Ihren Körper zu kräftigen, zu regenerieren und die neue Rolle als Mutter oder Vater mit Ruhe und Selbstvertrauen zu gestalten. 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 oder anderen Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes oder Hypertonie.

Mit unserer Erfahrung stehen wir für alle werdenden Eltern bereit, ganz unserem Leitbild entsprechend: Kompetent und liebevoll. Unser umfassendes Betreuungsangebot erstreckt sich aber nicht nur

auf Risikoschwangerschaften und -geburten, sondern es soll alle Schwangeren und ihre Partner:innen erreichen. Dabei folgen wir dem Ansatz: „Nur so viel Medizin wie nötig.“, damit Sie die Geburt ihres Kindes hoffentlich 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.

Ob allein, mit Partner:in oder gemeinsam mit anderen Eltern – wir möchten Ihnen Raum geben, sich auszutauschen, Fragen zu stellen und gestärkt in diesen neuen Lebensabschnitt zu starten.

Wir hoffen, dass Sie sich durch unsere Angebote angesprochen fühlen und freuen uns darauf, Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu begleiten.



A handwritten signature in blue ink that reads "Barbara Kipp".

Dr. Barbara Kipp

Direktorin der Frauenklinik



A handwritten signature in blue ink that reads "Margot Lefarth".

Margot Lefarth

Leitende Hebamme



A handwritten signature in blue ink that appears to read "DSW".

Prof. Dr. Dominik Schneider

Direktor der Kinderklinik

INHALT

Vorwort	04
Zentrum für Pränatalmedizin	08

Vorträge und Informationsabende

Klinikbesichtigung und Informationsabend	10
Das Neugeborene – Vorsorge, Impfungen und Ernährung	11
Elterngeld, Elternzeit & Co.	12

Kursangebote für werdende Eltern

Säuglingspflegekurs	13
Hebammensprechstunde/Hebammenbetreuung	14
Ganzheitliche Geburtsvorbereitung (Wochenende)	16
Geburtsvorbereitungskurs	18
Mentale Geburtsvorbereitung – Hypnobirthing	19
Bewegungsunterstützung für Säuglinge und Kleinkinder	20
Erste-Hilfe-Maßnahmen für Eltern	21

Kursangebote für werdende Mütter

Geburtsangst-Sprechstunde	24
Geburtsangst loslassen.....	25
Mamimove-Kurs: Beckenbodenworkshop für Schwangere	26
Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende	27
Wohlbefinden und Entspannung für Schwangere	28
Akkupunktur für Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett.....	29

Nach der Entbindung für Eltern und Babys

Elterncafé „Kleine Kämpfer“	30
Krabbelgruppe für Frühgeborene	31

Nach der Entbindung für Mütter

Die Wochenbettambulanz	32
Wochenbettambulanz in der Hebammenpraxis in Oespel	34
Babymassage	35
Rückbildungskurs in der Hebammenpraxis in Oespel.....	36
Rückbildungskurs	37
Rückbildungsgymnastik für Mütter mit Sternenkindern	38
Mamimove-Kurse: Coremove	39
Mamimove-Kurse: Bodymove.....	40
Mamimove-Kurse: Buggymove	41
Stillvorbereitungskurs	42
Stillambulanz	43

Infos

Kontakte	44
Lageplan & Kursräume	45
Wegbeschreibung	46

ZENTRUM FÜR PRÄNATALMEDIZIN

**Liebe Schwangere, liebe werdende Eltern und
liebe Interessierte,**

die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit voller Vorfreude – aber auch mit Fragen und manchmal Sorgen verbunden.

Im Zentrum für Pränatalmedizin Dortmund begleiten wir Sie auf diesem Weg mit modernster Diagnostik, individueller Beratung und viel menschlicher Zuwendung.

Seit dem 1. Juli 2025 wird unser Zentrum von Priv.-Doz. Dr. med. Jan Degenhardt geleitet, einem erfahrenen Experten der Pränataldiagnostik (DEGUM III). Unterstützt wird er von einem interdisziplinären Team, das sich mit höchster fachlicher Kompetenz und großem Einfühlungsvermögen um Sie und Ihr ungeborenes Kind kümmert.

Unser Ziel ist es, Ihnen durch eine eingehende Untersuchung des ungeborenen Kindes Sorgen zu nehmen und Sicherheit zu vermitteln. Und sollte doch einmal eine Auffälligkeit diagnostiziert werden, stehen wir Ihnen mit unserer langjährigen Expertise in der pränatalen Medizin zur Seite.

Unsere Leistungen im Überblick:

Diagnostik im ersten Trimenon

- Frühe Organuntersuchung
- Ersttrimesterscreening zur Risikoberechnung für Chromosomenstörungen (z. B. Trisomie 21)
- Risikoeinschätzung für Präeklampsie (Präeklampsiescreening)
- Nicht-invasiver Pränataltest (NIPT)

Feindiagnostik im zweiten Trimenon

- Detaillierte Organuntersuchung des Feten
- Erkennung von Fehlbildungen und Besonderheiten
- Herzultraschall (fetale Echokardiografie)

Dopplersonografie

- Beurteilung der Durchblutung von Plazenta, Nabelschnur und kindlichen Gefäßen
- Früherkennung von Wachstumsverzögerungen und
- Präeklampsie-Risiken

Invasive Diagnostik (bei entsprechender Indikation)

- Chorionzottenbiopsie (Probeentnahme aus dem Mutterkuchen)
- Amnioxenteze (Fruchtwasseruntersuchung)
- Cordozenteze (Nabelschnurpunktion)

Kontakt

Zentrum für Pränatalmedizin Dortmund

Medizinisches Versorgungszentrum
Klinikum Dortmund GmbH (MVZ)
Beurhausstraße 40
44137 Dortmund

Tel.: +49 (0)231 953 21163

praenatalmedizin@mvz-klinikumdo.de

www.mvz-klinikumdo.de

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. Selbstverständlich beantworten wir gern all Ihre Fragen rund um die Entbindung.

Termine	Montag, 12. Januar 2026 Montag, 09. Februar 2026 Montag, 16. März 2026 Montag, 13. April 2026 Montag, 11. Mai 2026 Montag, 08. Juni 2026 Montag, 13. Juli 2026 Montag, 03. August 2026 Montag, 14. September 2026 Montag, 05. Oktober 2026 Montag, 09. November 2026 Montag, 07. Dezember 2026
Uhrzeit	jeweils ab 18.30 Uhr
Ort	Magistrale, Klinikzentrum Mitte
Teilnahme	kostenlos
Kursleitung	Oberärztin Dr. Sonja Isenrath, Klinikdirektorin Dr. Barbara Kipp, Oberärztin Annette Zurwellen, Oberärztin Marleen Struff, Ärztinnen und Hebammen der Frauenklinik
Anmeldung	ist nicht erforderlich

DAS NEUGEBORENE

Vorsorge, Impfungen und Ernährung

Die werdenden Eltern werden in dem Vortrag 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 Vitamingaben
- die Impfungen im ersten Lebensjahr und deren Notwendigkeit
- die Ernährung des Neugeborenen und Säuglings und besonders die Vorzüge des Stillens
- der sichere Säuglingsschlaf

Termine Montag, 09. März 2026

Montag, 08. Juni 2026

Montag, 14. September 2026

Montag, 16. November 2026

Uhrzeit jeweils ab 18.30 Uhr

Ort Raum Phoenix, Verwaltungsgebäude
Klinikzentrum Mitte

Teilnahme kostenlos

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

Anmeldung ist nicht erforderlich

ELTERNGELD, ELTERNZEIT & CO. als Online-Angebot

Dieses Angebot bietet eine Orientierungshilfe durch den Dschungel der Formulare, Anträge und Paragraphen. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld und weitere finanzielle Leistungen für werdende Eltern und junge Familien.

Termine	Dienstag, 27. Januar 2026 Dienstag, 24. Februar 2026 Dienstag, 24. März 2026 Dienstag, 28. April 2026 Dienstag, 02. Juni 2026
Uhrzeit	jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
Ort	über Zoom Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.
Teilnahme	kostenlos
Kursleitung	Andrea Steffen donum vitae, Schwangerschaftsberatungsstelle
Hinweis	Anmeldung über unsere Beratungsstelle: beratung@donumvitae-dortmund.de bzw. telefonisch 0231 1763874

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, 20. Januar 2026
	Dienstag, 17. März 2026
	Dienstag, 19. Mai 2026
	Dienstag, 21. Juli 2026
	Dienstag, 22. September 2026
	Dienstag, 24. November 2026

Uhrzeit	jeweils ab 18.00 Uhr
----------------	----------------------

Ort	Raum Phoenix, Verwaltungsgebäude, Klinikzentrum Mitte
------------	--

Teilnahme	25,00 € pro Person
------------------	--------------------

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 Kreißsaal 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	Kontakt	Region
Ahmann, Theresa	0157 82986757	Waltrop
Berthold, Linda	0172 4017563	Dortmund-Süden, Dortmund-Osten
Beughold, Anja	0160 90728438	Waltrop, Lünen- Brambauer, Dort- mund-Mengede
Döring, Nina	0176 22011328 hebamme.ninadoering@gmx.de	Iserlohn, Letmathe, Hohenlimburg, Hagen
Geiger, Katrin	0231 1762282 www.hebammen-oespel.de	Dortmund
Groth, Saskia	02304 2500843	Schwerte
Halweg, Sabrina	0176 63059683	Schwerte, Dortmund (PLZ 44137/44139)
Hommel, Anika	0171 5872008	Iserlohn, Menden, Hemer
Kawa, Sandra	0176 35814454	Bergkamen, Kamen, Lünen, Werne
Redjeposki, Alma	0157 33713853 alma.redjeposki@gmail.com	Dortmund, Waltrop, Lünen-Brambauer, Kamen, Bergkamen
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	0151 55449310	Dortmund, Holz- wickede, Schwerte
Zirattu, Martina	0176 84732001 hebamme.martina.zirattu@gmail.com	DO-Innenstadt, Kreuzviertel, Kai- serviertel, Körne

GANZHEITLICHE GEBURTSVOR-BEREITUNG – WOCHENENDKURSE MIT BEGLEITPERSON

mit Hebammen der Frauenklinik

Den Teilnehmenden werden in den Vorbereitungsstunden alle Themen vermittelt, die für die Vorbereitung auf die Geburt, die Geburt selbst und die erste Zeit danach wichtig sind.

Theoretische Inhalte werden anschaulich vermittelt.

Kursinhalte:

- Arbeit an der Atmung (Atemtechniken in den einzelnen Geburtsperioden)
- Theoretisches Wissen zum Geburtsablauf und individuell geeignete Gebärpositionen (vertikal/horizontal)
- Möglichkeit der Schmerzverarbeitung während der Geburt (Informationen über Medikamente/PDA/Alternativen)
- Wahrnehmung und Umgang mit Beckenboden und Bauchmuskulatur
- Gemeinsame Vorbereitung auf Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind
- Stillen und Erstausstattung

Ziele:

- Selbstvertrauen stärken
- Bewusste und unbewusste Ängste reduzieren
- Förderung einer positiven Einstellung zur Geburt durch gezielte Informationen

Termine	Wochenendkurse jeweils einmal im Monat 10. – 11. Januar 2026 07. – 08. Februar 2026 07. – 08. März 2026 18. – 19. April 2026 30. – 31. Mai 2026 20. – 21. Juni 2026 04. – 05. Juli 2026 15. – 16. August 2026 12. – 13. September 2026 03. – 04. Oktober 2026 14. – 15. November 2026 05. – 06. Dezember 2026
Uhrzeit	Samstag und Sonntag: jeweils 09.30 – 14.00 Uhr
Ort	Klinikum Dortmund, Beurhausstraße 40
Teilnahme	Die Kursgebühr wird bei vollständiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Für privat versicherte Schwangere gilt die Hebammengebührenverordnung NRW. Die Gebühr für die Begleitperson beträgt 80,00 € und wird am ersten Kurstag fällig. Diese Gebühr wird in der Regel von den Krankenkassen erstattet. Begleitperson: Die Teilnahme am Kurs ist nur mit einer Begleitperson möglich. Diese kann der Partner/die Partnerin oder eine andere Vertrauensperson sein.
Kursleitung	Ines Teichmann, Hebamme der Frauenklinik Saskia Groth, Hebamme der Frauenklinik
Anmeldung	nur per Email an kurse@schwerter-hebammen.de

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

in der Hebammenpraxis in Oespel

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 erwarten.

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.

DIE MENTALE GEBURTSVORBEREITUNG – SELBSTHYPNOSE (HYPNOBIRTHING)

Selbstbestimmt, sicher und stark in die Geburt – ab 24. SSW

Das Angebot ist die ideale Ergänzung zur regulären Geburtsvorberichtung und richtet sich an Erst- und Mehrgebärende. Die Geburt sowohl sanfter und angstfreier, natürlicher und selbstbestimmter zu erleben, das wünschen sich viele Eltern.

In diesem Kurs wird erklärt, wie innere Blockaden der Angst, Verspannung und des Schmerzes durch Atem- und Entspannungsübungen, Visualisierungen & Mentaltechniken aufgelöst werden können. Außerdem beinhaltet der Kurs vertiefende Techniken, die darauf abzielen, das eigene Schmerzempfinden zu senken und einfache Selbst-Hypnosetechniken, mit denen jede Teilnehmerin selbst eine tiefe Entspannung unter der Geburt zu bewirken kennlernt. Alle diese Techniken werden Schritt für Schritt erklärt und gemeinsam geübt. Ziel ist es, selbst so eine tiefe Entspannung unter der Geburt bewirken zu können, dass die Geburtsdauer verkürzt werden kann, weniger Schmerzmittel notwendig werden und die Geburt ihren natürlicheren Verlauf nehmen kann.

Termine jeweils 4 Termine in Folge – Einstieg zu Beginn jeden Monats möglich

Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben
(auch digital im Zoom möglich)

Teilnahme Kosten nach Absprache (Kostenübernahme durch die Krankenkasse teilweise möglich)

Kursleitung Dr. Sabrina Meyer-Drecker
Fachärztin Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Schwerpunkte: Spezielle Geburtshilfe und
Perinatalmedizin, Mentaltraining, Hypnose,
Schwangerschaftscoaching

Anmeldung sab.meyer-drecker@t-online.de / 0172 2320467
Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem
Anrufbeantworter, Sie werden zeitnah zurückgerufen.

BEWEGUNGSUNTERSTÜTZUNG FÜR SÄUGLINGE UND KLEINKINDER (INFANT HANDLING)

Achtsame Kommunikation über Berührung und Bewegung. Infant Handling bezieht sich auf die Berührungen von Neugeborenen. Es handelt sich um ein Bewegungskonzept, das Neugeborenen helfen kann, sich besser in der neuen Situation außerhalb des Mutterleibes zurechtzufinden. Es ist ein Bewegungsdialog zwischen dem Baby und den Eltern. Das Konzept basiert auf gesundheits- und entwicklungsfördernden Bewegungsmustern.

Termine Mittwoch, 25. März 2026
Mittwoch, 03. Juni 2026
Mittwoch, 26. August 2026
Mittwoch, 28. Oktober 2026

Uhrzeit jeweils 17.00 – 18.30 Uhr

Ort Raum Borussia, Klinikzentrum Mitte

Teilnahme 10,00 € pro Einzelperson; 15,00 € pro Paar

**Teilnehmer-
zahl** mindestens vier Personen

Kursleitung Astrid Wiesner,
Kinderkrankenschwester

Anmeldung wiesner-astrid@gmx.de
0157 57266634

ERSTE HILFE MASSNAHMEN FÜR ELTERN

In diesem Kurs werden Eltern theoretisch und praktisch auf plötzliche Notfälle vorbereitet. Eltern erlernen, wie sie bei Erkrankungen, Verletzungen, Verschlucken von Fremdkörpern, Verbrühungen usw. richtig reagieren und helfen können. Außerdem geht es um die Prävention/Vorbeugung von Notfällen.

In einem Teil des Kurses geht es um die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern. Es werden Reanimationsübungen an einer Puppe geübt.

Termine	Mittwoch, 14. Januar 2026 Mittwoch, 11. Februar 2026 Mittwoch, 11. März 2026 Mittwoch, 08. April 2026 Mittwoch, 13. Mai 2026 Mittwoch, 10. Juni 2026 Mittwoch, 08. Juli 2026 Mittwoch, 12. August 2026 Mittwoch, 09. September 2026 Mittwoch, 14. Oktober 2026 Mittwoch, 11. November 2026 Mittwoch, 09. Dezember 2026
Uhrzeit	jeweils 17.00 – 19.00 Uhr
Ort	Raum Tremonia, Verwaltungsgebäude Klinikzentrum Mitte
Teilnahme	15,00 € pro Einzelperson, 25,00 € pro Paar
Kursleitung	Astrid Wiesner Kinderkrankenschwester
Anmeldung	Astrid Wiesner wiesner-astrid@gmx.de 0157 57266634





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

Teilnahme Kosten nach Absprache

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

Anmeldung hebamme.maikeebbers@gmail.com
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.

Oder immer:
Dr. med. Sabrina Meyer-Drecker
sab.meyer-drecker@t-online.de
0172 2320467

GEBURTSANGST LOSLASSEN

Emotionale Blockaden vor dem nächsten Kind / der nächsten Geburt lösen

Manchmal werden unter der Geburt medizinische Interventionen notwendig und je eiliger eingegriffen werden muss, desto weniger Zeit bleibt der Mutter / den Eltern, um sich auf diese medizinische Maßnahme einzustellen.

Hilflosigkeit, Ohnmacht, ein Gefühl des Kontrollverlustes oder auch Versagens- oder Schuldgedanken werden zunächst verdrängt oder bleiben oft unerkannt und unverarbeitet zurück. Sie zeigen sich häufig erst später durch emotionale Blockaden und Ängste, was das Wohlgefühl in der Folgeschwangerschaft trüben und psychosomatische Beschwerden hervorrufen kann. Nicht selten steigern sich die Ängste bis vor der Geburt in Panik.

In einem orientierenden Gespräch ordnen wir die bestehenden Emotionen ein und lösen gemeinsam eventuelle Blockaden auf – alles in einem vertrauten 1:1 Termin.

Termine nach Absprache

Ort nach Absprache (auf Wunsch auch digital per Zoom möglich)

Teilnahme Kosten nach Absprache

Kursleitung Dr. Sabrina Meyer-Drecker
Fachärztin Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Schwerpunkte: Spezielle Geburtshilfe und
Perinatalmedizin, Mentaltraining, Hypnose,
Schwangerschaftscoaching

Anmeldung sab.meyer-drecker@t-online.de / 0172 2320467
Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Sie werden zeitnah zurückgerufen.

MAMIMOVE-KURS: BECKENBODENWORKSHOP FÜR SCHWANGERE

Häufig ist der Beckenboden durch eine schlechte Haltung, vieles Sitzen oder Übergewicht geschwächt. Zusätzlich beansprucht wird die Beckenbodenmuskulatur durch Schwangerschaft und Geburt. Der Beckenboden ist für mehr als nur die Kontinenz verantwortlich: Ein gesunder und elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf die Haltung, den Rücken, das Sexuelleben und das Selbstbewusstsein aus.

Spätestens in der Schwangerschaft sollte dem Beckenboden daher Aufmerksamkeit gewidmet werden.

In diesem 2,5-stündigen Workshop gibt es neben Theorie und Praxis rund um das Thema Beckenboden auch spezielle Tipps für die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett. Es werden praktische Beckenbodenübungen erlernt und es gibt eine Checkliste für ein beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag. In einer kleinen Pause ist Zeit für persönlichen Austausch und es wird ein Obstsnack gereicht. Alle Inhalte des Workshops gibt es als digitales Skript.

Termine in regelmäßigen Abständen
 samstags 11.30 – 14.00 Uhr
 Anfragen direkt bei Sarah Bankner

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme 49,99 € inkl. MwSt.

Kursleitung Sarah Bankner,
 Physiotherapeutin
 Prä- und Postnatale Trainerin
 Rektusdiastasenspezialistin
 Bodyworkouttrainierin

Anmeldung fit@mamimove.de

Infos www.mamimove.de oder mobil: 0176 631 690 36

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR MEHRGEBÄRENDE

mit Hebammen der Frauenklinik

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die schon ein oder mehrere Kinder geboren haben. Er zielt auf die Bedürfnisse der Frauen ab, die bereits Erfahrungen in Schwangerschaft und Geburt mitbringen.

Der Kurs ist auf die besondere Situation der Mehrgebärenden ausgerichtet:

- Ruhe und Zeit für die aktuelle Schwangerschaft
- Platz für Themen, die besonders für Mehrgebärende interessant sind
- Umgang mit Geschwisterkindern
- Erfahrungsaustausch
- Auffrischung der typischen Inhalte eines Geburtsvorbereitungskurses

Termine	drei aufeinanderfolgende Termine, jeweils Donnerstag abends:
	→ 15., 22. und 29. Januar 2026
	→ 16., 23. und 30. April 2026
	→ 25. Juni, 02. und 09. Juli 2026
	→ 05., 12. und 19. November 2026

Bei entsprechender Nachfrage sind auch weitere Termine möglich. Melden Sie sich gerne per Mail.

Uhrzeit	jeweils von 19.00 – 20.30 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.
------------------	--

Kursleitung	Ines Teichmann Hebamme der Frauenklinik
--------------------	--

Anmeldung	Nur per Mail an kurse@schwerter-hebammen.de
------------------	--

WOHLBEFINDEN UND ENTPANNUNG FÜR SCHWANGERE

Gerade wenn es schwierig ist (Online Angebot)

Wenn eine belastende Vorgeschichte, das Auftreten von Komplikationen und anhaltenden Beschwerden oder auch das Vorliegen von Risiken es Ihnen als werdende Mutter schwer machen, Ihre Schwangerschaft zu genießen, dann kommen Sie in unsere gemeinsame Gruppenstunde.

Hier erfahren Sie, wie Sie:

- den Fokus auf Wohlbefinden und Freude lenken
- Ihr Gefühl der Inneren Sicherheit stärken
- eine Bindung zu Ihrem Kind aufbauen
- das Vertrauen in Ihre Schwangerschaft und Ihren Körper steigern.

Termine jeden Donnerstag 20 – 21 Uhr

Ort Digital per Zoom-Meeting (Bequem von zu Hause, unterwegs oder auch aus unseren Krankenstationen) – in der Gruppe, auf Wunsch auch live oder einzeln möglich

Teilnahme für alle als Schnupperstunde kostenfrei, danach 15 €/Std

Kursleitung Dr. Sabrina Meyer-Drecker
Fachärztin Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Schwerpunkte: Spezielle Geburtshilfe und
Perinatalmedizin, Mentaltraining, Hypnose,
Schwangerschaftscoaching

Anmeldung  Scannen Sie den QR-Code und melden Sie sich in unter 1 Minute per Onlineformular an!
Zugangsdaten zum Zoom folgen per E-Mail nach Anmeldung

Infos info@smd-schwangerschaftscoach.de
0172 2320467

AKUPUNKTUR FÜR SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND WOCHENBETT

Akupunktur ist eine sanfte und wirkungsvolle Methode, die Sie in dieser besonderen Lebensphase begleiten und unterstützen kann.

In der Schwangerschaft kann Akupunktur helfen bei

- Übelkeit und Erbrechen
- Sodbrennen
- Ödeme (Wassereinlagerungen)
- Rücken- und Ischiasbeschwerden
- Schlafstörungen
- Drehen eines Babys bei Beckenendlage mit Moxibustion

Zur Geburtsvorbereitung

- Förderung der Muttermundsreifung
- Unterstützung bei Wehenbeginn
- Entspannung und Stärkung vor der Geburt

Im Wochenbett

- Milchstau oder zur Anregung der Milchbildung
- Förderung der Rückbildung
- Linderung von Narben- und Wundschmerzen
- Unterstützung bei Lochialstau

Teilnahme Erstgespräch mit Anamnese: 90 € (ca. 60 Min.)
Folgesitzungen: 35 € (ca. 30 Min.)

Kursleitung Martina Zirattu
Hebamme

Anmeldung 0176 84732001
hebamme.martina.zirattu@gmail.com

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. In offenen Gesprächsrunden können Fragen gestellt werden. Eingeladen sind alle Eltern der neonatologischen Stationen.

Termine	jeden letzten Donnerstag im Monat
Uhrzeit	15.30 – 17.00 Uhr
Ort	Aufenthaltsraum der C23
Teilnahme	kostenlos
Bezugs- personen	Astrid Wiesner, Stefanie Putsch, Lena Radix, Anke Prengel, Ronja Zubrzycki
Anmeldung	Die Eltern werden durch die Mitarbeiterinnen der Station C23 persönlich eingeladen. Interessierte betroffene Eltern können sich unter folgender Telefonnummer anmelden: 0157 57266634 oder per E-Mail an wiesner-astrid@gmx.de

KRABBELGRUPPE FÜR FRÜHGEBORENE

Gemeinsam wachsen

Viele Eltern von Frühgeborenen haben eine lange Klinikzeit hinter sich – oft verbunden mit Aufenthalten auf der Intensivstation. Diese Erfahrungen bringen Sorgen und Ängste mit sich und lassen den Blick auf die Entwicklung besonders aufmerksam werden. Unsere Krabbelgruppe möchte genau hier ansetzen: Sie schafft Raum für Verständnis, Austausch und Unterstützung für die individuelle Entwicklung – ohne Überforderung.

- Individuelle Begleitung durch eine Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Frühgeborenen
- Kleine Gruppen (max. 4 – 6 Eltern-Kind-Paare)
- Unterstützung im Alltag – von Entwicklungsfragen bis zu praktischen Tipps
- Austausch mit Eltern, die ähnliche Erfahrungen teilen
- Ruhige Atmosphäre – angepasst an die besonderen Bedürfnisse frühgeborener Kinder

Rahmenbedingungen

- Teilnahme ab einem korrigierten Alter von 3 Monaten
- Alle teilnehmenden Kinder sollten die altersentsprechenden Impfungen erhalten haben
- Bitte mitbringen: ein großes Handtuch und ein Lieblingsspielzeug des Kindes

Termine 1x wöchentlich, jeweils 60 Minuten

Ort Etage K43, Raum 307
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Klinikum
Dortmund, Eingang Humboldtstraße 52

Teilnahme 90 € für 6 Termine

Kursleitung Patrizia Schöder

Anmeldung Die Gruppen werden flexibel nach Bedarf und Anfrage zusammengestellt.
Bei Interesse melden Sie sich gerne unter:
patrizia.schoeder@klinikumdo.de

DIE WOCHENBETTAMBULANZ

mit Hebammen der Frauenklinik

Sie haben keine Hebamme für Ihre Wochenbettbetreuung zu Hause gefunden?

Sie haben bei uns die Möglichkeit, sich mit Ihrem Neugeborenen in der Wochenbettambulanz der Elternschule vorzustellen. Hier werden sämtliche Hilfestellungen gegeben wie in der aufsuchenden Wochenbettbetreuung auch. Es wird u.a.

- die Gewichtsentwicklung des Kindes überprüft
- die Rückbildung der Gebärmutter kontrolliert
- Sie haben eine direkte Ansprechpartnerin für all Ihre Fragen

Termine nach telefonischer Absprache (s. Anmeldung)

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme Diese Leistung wird von der Krankenkasse übernommen. Bitte bringen Sie Ihre Versicherungskarte, sowie den Mutterpass/Kinderheft und ein großes Handtuch mit.

Kursleitung Sabrina Halweg,
Hebamme im Klinikum Dortmund
Theresa Ahmann,
Hebamme im Klinikum Dortmund

Anmeldung Montag – Freitag, 9.00 – 18.00 Uhr
01520 1388278



WOCHENBETTAMBULANZ

in der Hebammenpraxis in Oespel

Wenn Sie keine Hebamme für Ihre Wochenbettbetreuung zu Hause gefunden haben, können Sie sich ab Januar 2026 mit Ihrem Neugeborenen auch in der Wochenbettambulanz der Hebammenpraxis in Oespel vorstellen. Hier werden sämtliche Hilfestellungen gegeben, wie in der aufsuchenden Wochenbettbetreuung auch. Es wird u.a.

- die Gewichtsentwicklung des Kindes überprüft
- die Rückbildung der Gebärmutter kontrolliert
- Sie haben eine direkte Ansprechpartnerin für all Ihre Fragen

Termine nach telefonischer Absprache (s. Anmeldung)

Ort Hebammenpraxis in Oespel
Borussiastr. 22, 44149 Dortmund

Teilnahme Diese Leistung wird von der Krankenkasse übernommen. Bitte bringen Sie Ihre Versicherungskarte, sowie den Mutterpass/Kinderheft und ein großes Handtuch mit.

Kursleitung Katrin Geiger,
Hebamme im Klinikum Dortmund

Anmeldung per Email an
geiger@hebammen-oespel.de

BABYMASSAGE

in der Hebammenpraxis in Oespel

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 Freitags, fünf Termine à 75 Minuten

Uhrzeit 11.00 Uhr

Ort Hebammenpraxis in Oespel

Teilnahme bitte erfragen

Kursleitung Linda Berthold,
Hebamme des Klinikum Dortmund

Anmeldung Linda Berthold
www.hebammen-oespel.de
Nutzen Sie dort bitte das Kontaktformular
oder per SMS 0172 4017563

RÜCKBILDUNGSKURS

in der Hebammenpraxis in Oespel

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, Gebärmutter senkung oder sexuelle Schwierigkeiten, vorzubeugen, benötigt er die aktive Unterstützung.

Termine zehn Termine à 60 Min., fortlaufend

Uhrzeit mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr

Ort Hebammenpraxis in Oespel

Teilnahme 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

RÜCKBILDUNGSKURS

mit Hebammen der Frauenklinik
für Frauen ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt

Die Geburt liegt hinter Ihnen, und nun beginnt eine spannende neue Zeit. Im Rückbildungskurs stärken Sie Ihren Körper Schritt für Schritt – sanft und wirkungsvoll. Gemeinsam trainieren wir Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, lösen Verspannungen und fördern Ihr Wohlbefinden.

Was Sie erwartet:

- Übungen, die gezielt auf die Rückbildung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ausgerichtet sind.
- Sie verbessern Ihre Körperhaltung, beugen Rückenschmerzen vor und stärken Ihre Körperwahrnehmung.
- Sie lernen Atem- und Entspannungsübungen kennen.
- Die Übungen sind so gestaltet, dass Sie sie gut in Ihren Alltag integrieren können. Ihr Baby darf selbstverständlich mitgebracht werden.
- Bringen Sie bitte Socken, ein Handtuch und ausreichend Wasser mit.

Termine 8 Einheiten à 60 Minuten

Uhrzeit montags (mit Martina) 17.00 – 18.00 Uhr oder donnerstags (mit Alina) 17.00 – 18.00

Ort Elternschule, Hohe Str. 31

Teilnahme Die Kursgebühren werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Versäumte Stunden können nicht abgerechnet werden und müssen privat bezahlt werden.

Kursleitung Martina Zirattu, Alina Strehl

Anmeldung Hebamme Martina Zirattu
017684732001
hebamme.martina.zirattu@gmail.com

Hebamme Alina Strehl
017672618555 / hebamme-alinastrehl@gmx.de

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK FÜR MÜTTER MIT STERNENKINDERN

in der Hebammenpraxis in Oespel

In dieser herausfordernden Zeit möchte ich Sie in Ihrer Rückbildung unterstützen.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Frauen auszutauschen. Hier ist Zeit und ein sicherer Raum für alle Gefühle.

Die Kosten für den Kurs übernimmt die Krankenkasse mit Geburt ab der 25. Schwangerschaftswoche. Der Kurs muss innerhalb von neun Monaten nach der Geburt abgeschlossen werden.

Kursdaten, sowie das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Website: www.hebammen-oespel.de

Bei Fragen wenden Sie sich gerne direkt an mich:
geiger@hebammen-oespel.de

MAMIMOVE-KURSE: COREMOVE

im Anschluss an einen Rückbildungskurs

Die Mamimove-Kurse haben zum Ziel, wieder mehr Bewegung in den Mama-Alltag zu bringen. Der Fokus liegt dabei auf dem Beckenboden und der Körpermitte. Der Zusammenhang zwischen Atmung, Beckenboden und tiefer quere Bauchmuskel wird im Kurs wiederholt/erlernt, um wieder Corestabilität, also eine starke Körpermitte zu bekommen. Die Stunden sind sehr funktionell aufgebaut und es gibt auch viel reflexives Beckenbodentraining. Beweglichkeit, Mobilisation und Stretching sind ebenso Bestandteil des Kurses. Verschiedene Kleingeräte wie Pezzibälle, Sitzkissen, Yogaklötze, Brasils, Redondobälle oder Minibänder sorgen für viel Abwechslung im Kurs.

Nach jeder Stunde sollen die Teilnehmerinnen mit einem guten Gefühl in der Körpermitte, einer wohligen Erschöpfung und ein bisschen aufgerichtet nach Hause gehen.

Termine dienstags, 12.01.2026, 10.03.2026, 12.05.2026,
11.08.2026 und 13.10.2026

Beginn 16.50 – 17.50 Uhr, 18.00 – 19.00 Uhr und
20.20 – 21.20 Uhr
(ein Kursblock umfasst 8 Einheiten von 60 Minuten)

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme 140,00 Euro inkl. MwSt (mind. 75 Euro Krankenkassenzuschuss von allen gesetzlichen Krankenkassen)

Kursleitung Sarah Bankner
Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainierin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout-trainerin

Anmeldung fit@mamimove.de

Infos www.mamimove.de

MAMIMOVE-KURSE: BODYMOVE

Der Bodymove ist ein Powerkurs, der frühestens 9 bis 12 Monate nach der Geburt besucht werden darf. Es empfiehlt sich, vorher mindestens einmal den Coremove besucht zu haben. Keine Probleme mit dem Beckenboden und eine gute Aktivierung der Körpermitte sind Voraussetzungen für den Kurs.

Nach einem Aufwärm- und Mobilisationsteil besteht der Hauptteil aus verschiedenen intensiven Intervallzirkeln mit sowohl Cardio- als auch Kraftübungen. Wenn nötig, gibt es von den Übungen immer eine high impact und eine low impact Variante, falls für jmd. zum Beispiel Sprünge noch zu viel sind. Es wird fast nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Termine dienstags, 12.01.2026, 10.03.2026, 12.05.2026,
11.08.2026 und 13.10.2026

Beginn 19.10 – 20.10 Uhr (ein Kursblock umfasst 8 Einheiten von 60 Minuten)

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme 140,00 Euro inkl. MwSt (mindestens 75 Euro Krankenkassenzuschuss von allen gesetzlichen Krankenkassen)

Kursleitung Sarah Bankner
Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainierin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout-trainerin

Anmeldung fit@mamimove.de

Infos www.mamimove.de

MAMIMOVE-KURSE: BUGGYMOVE

Buggymove ist ein Training für Mütter an der frischen Luft, bei dem das Baby entweder im Kinderwagen, einem Buggy oder in der Tragehilfe dabei ist.

Das Training besteht aus Kraft- und Ausdauerelementen sowie Mobilisationsübungen. Es wird dabei immer auf die stabile Körpermitte und den Beckenboden geachtet. Teilnehmen kann jede Mama, die sich in der Lage fühlt, wieder eine ca. 3 km Runde zu spazieren und dabei kein Druckgefühl nach unten hat.

Nach einer kostenlosen Schnupperstunde wird auf 5er oder 10er Karte trainiert.

Termine montags oder freitags 09.30 – 10.30 Uhr

Beginn ganzjährig jeden Montag und Freitag

Ort Hauptfriedhof Dortmund
(größte Grünanlage in Dortmund)

Teilnahme 65,00 Euro bzw. 120,00 Euro je nach Karte
inkl. MwSt

Kursleitung Sarah Bankner
Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainierin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout-trainerin

Anmeldung fit@mamimove.de

Infos www.mamimove.de

STILLVORBEREITUNGSKURS

Dein Vorbereitungskurs für eine entspannte und liebevolle Stillzeit.

Muttermilch bietet viele Vorteile für Sie und Ihr Baby – aber Stillen ist nicht immer selbstverständlich.

Sie erwarten Ihr erstes Kind und möchten sich gerne vor der Geburt mit allen wichtigen Informationen zur Ernährung Ihres Babys versorgen? Vielleicht ist es auch nicht Ihr erstes Kind und Sie haben schon Erfahrungen mit dem Stillen gesammelt, möchten sich aber auf den neuesten Stand bringen. Oder haben Sie möglicherweise auch schon eine nicht ganz glückliche Stillbeziehung hinter sich und wünschen sich, dass es diesmal besser läuft? Dann ist dieser Stillvorbereitungskurs für Sie.

Termine Mittwoch, 21. Januar 2026

Mittwoch, 15. April 2026

Mittwoch, 15. Juli 2026

Mittwoch, 14. Oktober 2026

Uhrzeit jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt Magistrale Klinikzentrum Mitte

Teilnahme 25€ (gerne in Begleitung einer weiteren Person)

Kursleitung Petra Haferbier
Stillberaterin, IBCLC(R),
Kinderkrankenschwester

Julia Neumann
Zertifizierte Stillspezialistin, IBCLC(R),
Kinderkrankenschwester

Anmeldung stillberatung@klinikumdo.de

STILLAMBULANZ

Mit dem Angebot der Stillambulanz wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, sich bei Problemen und Unsicherheiten während der Stillzeit Rat und Hilfe zu holen. Wir bieten Ihnen eine vertrauliche und einfühlsame Begleitung in jeder Phase Ihrer Stillzeit.

Termine nach Absprache

Kursleitung Petra Haerbier
Stillberaterin, IBCLC(R),
Kinderkrankenschwester

Julia Neumann
Zertifizierte Stillspezialistin, IBCLC(R),
Kinderkrankenschwester

Anmeldung stillberatung@klinikumdo.de

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

Geburtshilfliche Stationen C32 und C43

Tel.: 0231 953 20432 (C32)
Tel.: 0231 953 20461 (C43)

Zentrum für Pränatalmedizin

Leitung Priv.-Doz. Dr. Jan Degenhardt
Tel.: 0231 953 21163

Privatsprechstunde

Dr. Barbara Kipp
Tel.: 0231 953 21480
Fax: 0231 953 21071

Pflegedirektion

Tel.: 0231 953 21210
georg.schneider@klinikumdo.de

Frauenklinik

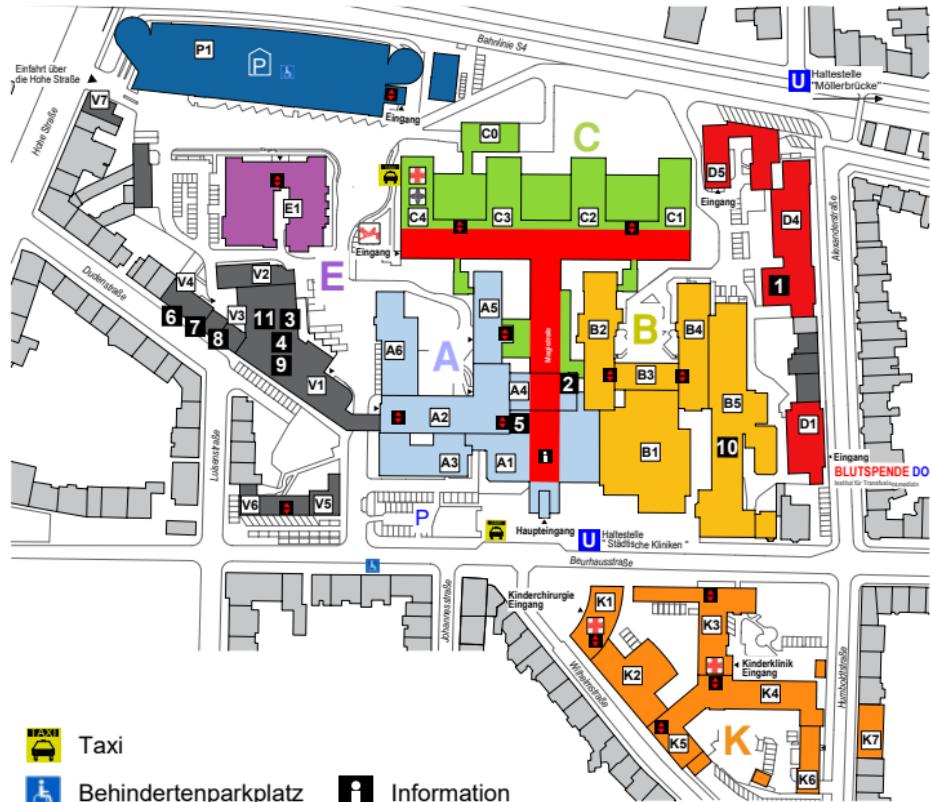
frauenklinik@klinikumdo.de

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

kinderklinik@klinikumdo.de

www.klinikumdo.de

LAGEPLAN KLZ MITTE



Taxi

Behindertenparkplatz

U-Bahn Haltestelle

Information

Aufzug

KDO-M-Lageplan
Stand 23.05.2025

Kursräume

		Haus	Ebene
V7	Elternschule	V7	EG
■	Magistrale		Hauptgebäude
4	Raum Tremonia	V1	1
7	Raum Borussia	V4	EG
8	Raum Westfalen	V4	EG
9	Raum Phoenix	V1	1

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 kosten-günstige Parkplätze zur Verfügung. Im Navigationssystem als Zieladresse bitte „Hohe Straße 31“ eingeben.

**FÜR IHRE GESUNDHEIT.
FÜR UNSERE STADT.**

Klinikum Dortmund gGmbH
Klinikum der Universität
Witten/Herdecke

Beurhausstr. 40
44137 Dortmund

www.klinikumdo.de

