



ELTERN SCHULE

ALLE TERMINE RUND UM
SCHWANGERSCHAFT
UND GEBURT

Kursprogramm 2024
Ortenau Klinikum Achern



Inhalt

| | |
|--|----|
| Informationsabend für werdende Eltern | 4 |
| Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnertermin | 4 |
| Stillinfo für werdende Eltern | 5 |
| Klangschalenmassage/Klangschalenmeditation | 5 |
| Geburtsvorbereitende Akupunktur | 5 |
| Einzelberatung für werdende Mütter mit Gestationsdiabetes und Stillwunsch | 6 |
| Das 1x1 der Babypflege | 6 |
| Kinesiotaping in Schwangerschaft und nach Geburt | 7 |
| Babymassage | 7 |
| Stillambulanz | 8 |
| Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett | 8 |
| Stillgruppe/Elterntreff | 9 |
| Zwergensprache – Baby-Zeichensprache | 9 |
| PEKiP – Lernen und lernen lassen, von Anfang an | 9 |
| Vortrag über Beikost | 10 |
| Tragekurs | 10 |
| Kursräume | 11 |

Liebe werdende Eltern,

eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sind eine der intensivsten und zugleich schönsten Erfahrungen im Leben einer Frau und eines Mannes.

Diese und die erste Zeit mit Ihrem Baby bringen viele Veränderungen mit sich und stellen Sie vor neue Anforderungen. Vielleicht haben Sie Fragen und allerlei Gedanken, die Sie vertrauensvoll und kompetent besprechen möchten.

Das erfahrene und kompetente Team unserer Hebammenpraxis möchte Sie als werdende Eltern individuell und ganzheitlich begleiten und freut sich auf die Zeit mit Ihnen und Ihrem Kind.

Anmeldung und Information

Die Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unter der jeweiligen Kursbeschreibung. Bei den angegebenen Kontaktpersonen erhalten Sie auch alle weiteren wichtigen Informationen.

Kursräume

Achern

Die Veranstaltungen in Achern finden, soweit nicht anderes angegeben, in der Hebammenpraxis „Am Klinikum 4“ im 1. OG des PWH 2 am Ortenau Klinikum in Achern statt.

Oberkirch

Die Veranstaltungen in Oberkirch finden im Hebammenstützpunkt Oberkirch, Franz-Schubert-Straße 15 in Oberkirch statt.

Einen Lageplan der Kursräume finden Sie auf Seite 11.

Informationsabende für werdende Eltern

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr wieder Informationsabende für werdende Eltern anbieten zu können. Lernen Sie uns und unsere Philosophie kennen: unsere Hebammen, Kinderkrankenschwestern und unsere Chefärztin. Außerdem können Sie unseren Kreißsaal und die Wochenbettstation besichtigen.

Termine (Beginn jeweils um 18.30 Uhr):

08.01.24 | 22.01.24 | 12.02.24 | 26.02.24 | 11.03.24
25.03.24 | 08.04.24 | 22.04.24 | 13.05.24 | 27.05.24
10.06.24 | 24.06.24 | 08.07.24 | 22.07.24 | 12.08.24
26.08.24 | 09.09.24 | 23.09.24 | 14.10.24 | 28.10.24
11.11.24 | 25.11.24 | 09.12.24 | 23.12.24

Ort:

Akademie², Am Klinikum 2, 77855 Achern

Infos und Anmeldung:

☎ 07841 700-2170 (täglich zwischen 13.45–14 Uhr)

Kosten:

Keine

Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnertermin

In unseren Geburtsvorbereitungskursen erhalten Sie viele wichtige Informationen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby. Ebenso lernen Sie verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken kennen, wie Ihr Körper sich auf die Geburt einstellt und Sie lernen verschiedene Bewegungs- und Haltungsmöglichkeiten zu den entsprechenden Phasen der Geburt. Bei dem Partnertermin dreht sich alles um die Geburt. Sie haben die Möglichkeit, mit Ihrem Partner verschiedene Positionen auszuprobieren, hinein zu spüren und herauszufinden, was Sie mögen oder nicht. Sie bekommen Anregungen, wie Sie als Paar gut zusammenarbeiten können, um Ihr Baby optimal auf dem Weg durch die Geburt zu unterstützen. Der Kurs wird für die Frauen in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Es wird eine Partnergebühr erhoben.

Aufgrund der großen Nachfrage und zur besseren Planung melden Sie sich gerne schon in der Frühschwangerschaft!

Geburtsvorbereitungskurse in Achern:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

Geburtsvorbereitungskurse in Oberkirch:

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

☎ 0176 14374588



Stillinfo für werdende Eltern

Bei diesem Vortrag bekommen Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Warum ist Stillen die beste Ernährung für Mutter und Kind?
- Wie stellt sich die Brust auf die Stillzeit ein?
- Wie kann ein Stillstart optimal gelingen?
- Was brauchen ich und mein Kind zum Stillen? (Sinn und Unsinn von Stillhilfsmitteln)
- Natürlich gehen wir auch ausführlich auf Ihre individuellen Fragen ein!

Termine (jeweils von 18-20 Uhr):

15.01.24 | 19.02.24 | 18.03.24 | 15.04.24 | 17.06.24
15.07.24 | 19.08.24 | 16.09.24 | 21.10.24 | 18.11.24
16.12.24

Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

Kosten:

Keine

Klangschalenmassage/ Klangschalenmeditation

Klangschalen und Gong entspannen, emotionale Blockaden und Verspannungen werden gelöst und Stress wird abgebaut. Der vibrierende Klang unterstützt die Psyche und das körperliche Gleichgewicht.

Termine:

Nach Absprache

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen

✉ melanie.knaebel@web.de

☎ 0176 3459 0105

Kosten:

- Massage 40 €
- ca. 1 Std. Meditation in der Gruppe ab 4 TN 17 € / Std.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ab der 36. Schwangerschaftswoche können verschiedene Punkte am Körper akupunktiert werden. Diese können den Körper in ein Gleichgewicht bringen, was eine geburtsverkürzende Wirkung haben kann.

Termine:

Nach Absprache

Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

Einzelberatung für werdende Mütter mit Gestationsdiabetes und Stillwunsch

Für Neugeborene von Müttern mit einem Gestationsdiabetes, kann es nach der Geburt schwierig sein, den Blutzucker stabil zu halten. Deshalb macht es Sinn bereits Ende der Schwangerschaft kleine Mengen an Kolostrum aus der Brust zu gewinnen. Falls Ihr Baby zusätzlich zum normalen Stillen etwas dazu braucht, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, kann auf diese „Sicherheitsreserve“ zurückgegriffen werden. Bei dieser Einzelberatung am besten zwischen der 35. und 36. Schwangerschaftswoche erhalten Sie wichtige Informationen und Anleitung dazu.

Infos und Anmeldung:

Stillberatung am Klinikum

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

☎ 07841 700-2406 (Mo 15.30–17.30 Uhr)

Kosten:

Keine

Das kleine 1x1 der Babypflege

Ein Baby kommt!

- Was braucht mein Baby?
- Welche Bedürfnisse hat es?
- Wie kann ein guter Start gelingen?
- Was muss ich vor der Geburt einkaufen?
- Wo soll mein Kind schlafen?
- Wie wickle ich mein Baby?
- Nabelpflege, Hautpflege was benötige ich hierfür?
- Wie halte ich mein Baby beim Baden?
- Welche Kleidung ist die richtige?

Mit diesen und vielen anderen Fragen befasst sich der Kurs „Das kleine 1x1 der Babypflege“. Informationen und praktisches Üben bereiten Sie auf die Ankunft Ihres Babys vor.

Termine (jeweils um 19 Uhr):

25.01.24 | 23.05.24 | 19.09.24

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen

✉ melanie.knaebel@web.de

☎ 0176 3459 0105

Kosten:

30 €/Person, 45 €/Paar

Dauer:

ca. 2 Std.



Kinesiotaping in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Vor der Geburt:

- Beschwerden im Rücken
- Karpaltunnelsyndrom
- Wassereinlagerungen in den Beinen

Nach der Geburt:

- Rectusdiastase
- Muskelverspannungen
- Unterstützung der Rückbildung
- Beschwerden im Rücken

Termine:

Nach Absprache

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen

✉ melanie.knaebel@web.de

☎ 0176 3459 0105

Kosten:

12 € pro Tapeanlage

Babymassage in Achern

- Babymassage ist wohltuend und entspannend
- Babymassage ist innige Zeit mit dem Baby
- Babymassage stärkt die Eltern-Kind-Bindung
- Babymassage fördert die eigene Körperwahrnehmung
- Babymassage unterstützt die Verdauung, reduziert Blähungen

Du wirst an acht aufeinander folgenden Terminen angeleitet und erlernst schrittweise die zarten Massageabläufe.

Termine (jeweils von 10.45-12 Uhr):

29.02.-02.05.24 | 13.06.-01.08.24 | 17.10.-19.12.24

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen

✉ melanie.knaebel@web.de

☎ 0176 3459 0105

Kosten:

95 € (8 x 75 Min.)

Babymassage in Oberkirch

Termine:

31.03.-28.02.24 | 24.04.-22.05.24

26.06.-24.07.24 | 29.10.-27.11.24

Infos und Anmeldung:

Hebammenstützpunkt Oberkirch

Annette Fahrland, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

☎ 07802 701272

Kosten:

60 € (5 x 60 Min.)



Stillambulanz

In Einzelterminen haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Beratungen zu erhalten:

- Beratung in der Schwangerschaft (z. B. bei Gestationsdiabetes)
- Beratung und Behandlung bei Stillproblemen der gesamten Stillzeit (z. B. bei Schmerzen an der Brust, oder Milchstau)
- Beratung in besonderen Situationen des Kindes (mangelnde Gewichtszunahme des Kindes)
- Stillen und Berufstätigkeit
- Alle anderen Probleme im Zusammenhang mit dem Stillen Ihres Kindes

Termine:

Nach Absprache

Infos und Anmeldung:

Stillberatung am Klinikum

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

☎ 07841 700-2406 (Mo 15.30–17.30 Uhr)

Kosten:

Keine

Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett in Achern

Durch gezielte Übungen wird Ihre Wahrnehmung für Ihren Körper geschult, Sie bekommen wieder Stabilität in Ihrem Beckenboden, Bauch und Rücken. Mit dem Rückbildungskurs können Sie Beschwerden im späteren Leben vorbeugen.

Sie haben die Möglichkeit, Ihr Kind mitzubringen. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Kursort und Kursdauer:

10 x eine Stunde, mittwochs morgens in Lauf (auch mit Kind möglich).

Infos und Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉ nicolemauch76@gmx.de

☎ 0151 2313 5989

Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett in Oberkirch

Kursort und Kursdauer:

10 x eine Stunde, vormittags mit Kind.

Infos und Anmeldung:

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

☎ 0176 14374588

Stillgruppe/Elterntreff

Zur offenen Stillgruppe sind Schwangere und Mütter mit ihren Kindern (ggf. auch Väter, nach Absprache) sehr herzlich eingeladen.

Hier können Sie:

- Zuhören und Anregungen bekommen, die zu Ihnen und Ihrer Familie passen
- Lösungsvorschläge für Ihre Stillprobleme erhalten
- Kontakte mit anderen Frauen knüpfen
- Erfahrungen austauschen
- Wichtige Infos und Anregungen zur Entwicklung, Ernährung, zum Tragen und Schlafen Ihres Babys/Kindes bekommen

Termine (jeweils von 9–10.30 Uhr):

18.01.24 | 22.02.24 | 21.03.24 | 18.04.24 | 16.05.24
20.06.24 | 18.07.24 | 22.08.24 | 19.09.24 | 24.10.24
21.11.24 | 12.12.24

Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

Kosten:

Keine

Zwergensprache – Baby-Zeichensprache in Oberkirch

In einer spielerisch wertschätzenden Atmosphäre lernen Sie und Ihr Kind die wichtigsten Babyzeichen auf Basis der Gebärdensprache und erhalten vielfältige Anregungen zur Umsetzung im Familienalltag. Die Kursstunden sind pädagogisch strukturiert und für Klein & Groß durch Musik, Lieder, Fingerspiele, Geschichten, Tanz- u. Bewegungsspiele abwechslungsreich gestaltet.

Termine:

31.01.–10.04.24 | 15.05.–31.07.24 | 25.09.–04.12.24

Infos und Anmeldung:

Simone Huber, zertifizierte Zwergensprache-Kursleiterin,

☎ 0151 50870209

PEKiP – Lernen und lernen lassen, von Anfang an in Oberkirch

Durch das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spiel und Freude unterstützt PEKiP die feinfühligke Interaktion zwischen Eltern und Kind. Im gemeinsamen Spiel von Eltern und Babys bestimmt das Baby mit seinen individuellen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot.

Infos und Anmeldung:

Barbara Degraf, zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin,

✉ barbara.degraf@gmx.de

☎ 07802 9222886



Vortrag über Beikost

Wenn ein Kind anfängt, Beikost zu essen, beginnt sich auch sein zukünftiges Essverhalten auszuprägen. Geschmack, Konsistenz, Motorik-für Ihr Kind ist alles neu! Legen Sie jetzt den Grundstein für gesunde Ernährungsgewohnheiten.

Hier werden viele Fragen geklärt:

- Wann ist der richtige Zeitpunkt?
- Brei oder Baby-led Weaning?
- Selbst kochen oder Fertigmahlkost?
- Welche Menge sollte das Baby wann essen?
- Und vieles mehr ...

Termine (jeweils von 9–10.30 Uhr):

29.02.24 | 11.04.24 | 13.06.24 | 15.08.24 | 17.10.24
05.12.24

Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

Kosten:

Keine

Tragekurs

- Tragen ist Geborgenheit
- Tragen ist Urvertrauen
- Tragen fördert die Bindung
- Tragen ist einfach und noch vieles mehr.

Ob es das Richtige für Dich ist? Finde es heraus!

Komm zu einer Kursstunde, lerne die Vorteile kennen und finde selbst heraus, ob ein Tragetuch oder eine Trage Dir liegt. Im Kurs werden Tragen vorgestellt und das Tragetuch mit einer Wickelmöglichkeit. Danach probiere aus, was Dir besser liegt. Solltest Du Interesse an weiteren Wickeltechniken haben, kannst Du eine Einzelstunde buchen.

Kurse (Beginn jeweils um 12.15 Uhr):

25.01.24 | 14.03.24 | 23.05.24 | 18.07.24 | 19.09.24
14.11.24

Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkranken-
pflegerin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen

✉ melanie.knaebel@web.de

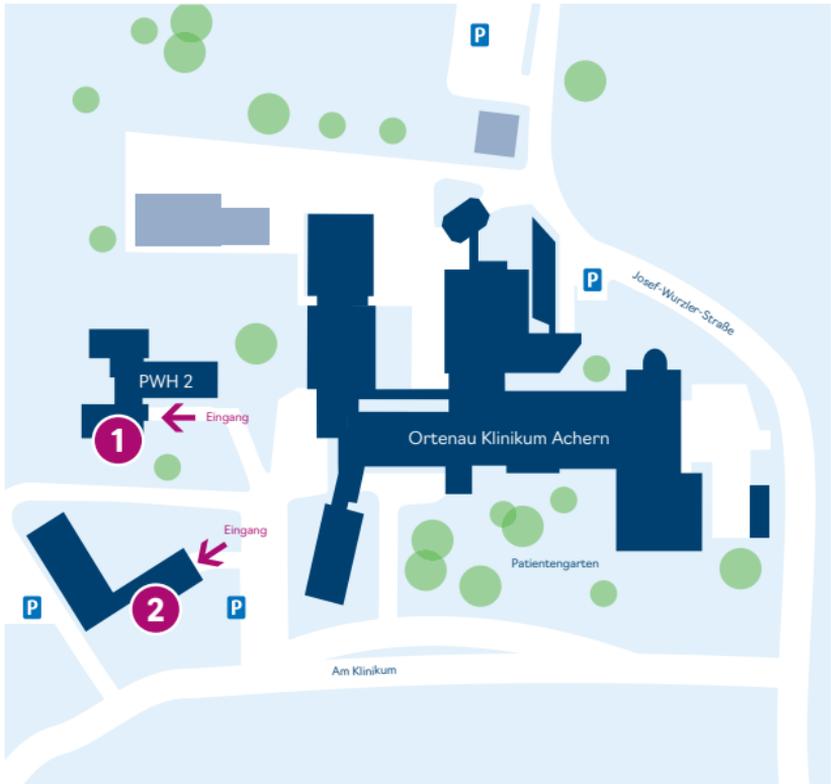
☎ 0176 3459 0105

Kosten:

Kurs ca. 90 Min. Einzelperson 40 €, Elternpaar 50 €



Kursräume



- 1** Hebammenpraxis
Am Klinikum 4
77855 Achern
- 2** Großer Vortragsraum
Die Akademie²
Bildungshaus Achern
Am Klinikum 2
77855 Achern



- 3** Hebammenstützpunkt Oberkirch
Franz-Schubert-Straße 15
77704 Oberkirch (MVZ, linkes Gebäude)
www.hbsp-oberkirch.de

ORTENAU KLINIKUM Achern

Josef-Wurzler-Straße 7

77855 Achern

☎ 07841 700-0

✉ verwaltung.ach@ortenau-klinikum.de

ortenau-klinikum.de

ortenau-babywelt.de