



Elternschule am Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch

Kursprogramm 2019



**ORTENAU
KLINIKUM**

Achern-Oberkirch

Liebe werdende Eltern,

eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes ist eine der wundervollsten und unvergesslichsten Momente im Leben eines Paares. Diese und die erste Zeit mit einem Baby bringen viele Veränderungen und Bedenken mit sich.

Uns liegt es am Herzen, Sie als werdende Eltern und junge Familien umfangreich zu informieren und auf ihrem Weg in einen neuen Lebensabschnitt zu begleiten. Uns ist es wichtig, dass Sie nach der Geburt Ihres Kindes gestärkt und vertrauensvoll in die Zukunft blicken, zusammen mit Ihrem Kind.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team der Elternschule
am Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch



Inhalt

Vor der Geburt

Informationsveranstaltungen mit Kreißsaal-Führung	3
Wir bekommen ein Baby	4
Stillinformationsabend für werdende Mütter	4
Geburtsvorbereitung	5
Geburtsvorbereitende Akupunktur	6

Nach der Geburt

Hebammenhilfe	7
Still- und Müttercafé „mamamia“	7
Rückbildungsgymnastik	8
Das kleine 1 x 1 der Babypflege	9
Babymassage	9
Das Tragetuch – Babys wollen getragen werden	10
„BeKi“ – Bewusste Kinderernährung im ersten Lebensjahr	11
Auf den Löffel, lecker und los	11

Vor der Geburt

Informationsveranstaltungen mit Kreißsaal-Führung

Wir laden Sie herzlich ein zu unseren Informationstagen in der Geburtshilfe mit Kreißsaal-Führung und einem Besuch der Wochenstation. Begleitet werden Sie von den Teams unserer geburtshilflichen Stationen.

Ob Natürliche Geburt, Wassergeburt oder Kaiserschnitt – uns ist es wichtig, dass Sie sich rundum wohl und sicher fühlen. In angenehmer Atmosphäre, vertrauend auf Ihre eigene Stärke, sollen Sie dem einzigartigen Erlebnis, der Geburt Ihres Kindes, entgegensehen.

- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- Die Führung ist kostenfrei

Informationsveranstaltungen in Achern:

Treffpunkt im Bildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe
Am Klinikum 2, 77855 Achern

Termine: Jeden 2. Montag im Monat, 19 Uhr

Infos: Tel. 07841 7002170, E-Mail: geburtshilfe.ach@ortenau-klinikum.de

Informationsveranstaltungen in Oberkirch:

Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch
Standort Oberkirch
Franz-Schubert-Straße 15, 77704 Oberkirch
Treffpunkt an der Pforte

Termine: Jeden 1. Sonntag im Monat, 10–11 Uhr

Infos: Tel. 07802 801367, E-Mail: geburtshilfe.obk@ortenau-klinikum.de



Wir bekommen ein Baby

Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kind verändern den Alltag der (werdenden) Eltern für immer. Um ein unbeschwertes und intuitives Miteinander von Eltern und Kind von Beginn an zu erleichtern, informiert dieser Kurs, der zusammen mit der VHS Ortenau angeboten wird, über alles Wesentliche.

An acht Abenden werden Sie von Fachleuten auf die neue Lebensaufgabe vorbereitet: Geburtshelfer, Hebamme, Kinderarzt, unsere Still- und Laktationsberaterin, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Physiotherapeutin und Erzieherin vermitteln hilfreiche Informationen und Tipps rund um Ihre Schwangerschaft, den Ablauf der Geburt und die frühkindliche Entwicklung.

Kursort Oberkirch:	Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Oberkirch Franz-Schubert-Straße 15, 77704 Oberkirch Treffpunkt an der Pforte
Kursleitung:	Dr. Stephen Müller, Frauenarzt und Geburtshelfer
Infos:	VHS-Büro Oberkirch Tel. 07802 82500, E-Mail: oberkirch@vhs-ortenau.de
Anmeldung:	www.vhs-ortenau.de
Kosten:	60,00 € incl. Partner 90,00 €
Termine:	Start jeweils im Februar und Oktober eines Jahres.

Stillinformationsabend für werdende Mütter

Stillen ist nicht nur die beste und natürlichste Ernährung, sondern bedeutet auch Nähe, Vertrauen, Sicherheit und Liebe für Ihr Baby. An diesem Abend erhalten Sie viele wichtige Informationen über das Stillen, die gerade am Anfang helfen, Sicherheit und Selbstvertrauen aufzubauen. Es werden unter anderem Stillvorbereitung, Bonding, richtiges Anlegen, Häufigkeit und Stilldauer, sowie Tipps für zu Hause angesprochen.

- Stillinformationsabende finden in regelmäßigen Abständen statt
- Die Treffen sind kostenfrei

Kursort Achern:	Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Achern, Bildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe, Am Klinikum 2, 77855 Achern, großer Vortragsraum
Leitung:	Nicole Mauch, Hebamme, Still- & Laktationsberaterin
Termin:	Donnerstag, 18.30–20.30 Uhr Februar, Mai, August, November
Infos & Anmeldung:	Tel. 07841 7002170, E-Mail: geburtshilfe.ach@ortenau-klinikum.de

Geburtsvorbereitung

Es gibt verschiedene Kurse zur Geburtsvorbereitung. Alle haben das selbe Ziel – sie wollen Sie durch die Schwangerschaft begleiten, auf die Geburtsarbeit einstimmen und auf die ersten Monate mit Ihrem Baby optimal vorbereiten. Sie erfahren alles Wissenswerte rund um Ihre Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit mit Ihrem Kind zu Hause. Atem- und Entspannungsübungen sowie intensive Körperwahrnehmungsübungen helfen Ihnen, sich auf die Geburtsarbeit vorzubereiten. Das Kennenlernen der verschiedenen Geburtspositionen erleichtert Ihnen Ihren Weg durch die Geburt und Sie lernen die natürliche Geburt und moderne Entbindungsverfahren kennen.

- **Geburtsvorbereitung ist in der Regel eine Leistung Ihrer Krankenkasse**
- **Die Gebühr für die Teilnahme Ihres Kurspartners ist keine Leistung Ihrer Krankenkasse**

Kursort Achern: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Achern
Am Klinikum 4, 77855 Achern, Hebammenpraxis am Personalwohnheim 2

Leitung: Sylvia Schurr, Hebamme

Termine: Jeden Monat ein Wochenendkurs (außer März und Dezember),
Sa. 9–15.30 Uhr, So. 9–13.30 Uhr

Infos & Anmeldung: Tel. 07841 7002170, E-Mail: geburtshilfe.ach@ortenau-klinikum.de

Kursort Achern: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Achern
Am Klinikum 4, 77855 Achern, Hebammenpraxis am Personalwohnheim 2

Leitung: Nicole Mauch, Hebamme

Termine: Mittwochs, 18.30 Uhr (Termine mit Partner auf Anfrage)

Infos & Anmeldung: Tel. 07841 280758, E-Mail: geburtshilfe.ach@ortenau-klinikum.de

Kursort Oberkirch: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Oberkirch
Franz-Schubert-Str. 15, 77704 Oberkirch
Gymnastikraum im Nebengebäude

Leitung: Sylvia Weidler-Syrnik, Hebamme

Termine: Montag, 17.30–19.30 Uhr, April und Oktober

Infos & Anmeldung: Tel. 07802 7981

Leitung: Marion Jirges, Hebamme

Termine: Donnerstag, 18–20 Uhr, März und September

Infos & Anmeldung: Tel. 07851 483874, E-Mail: Marion-jirges@gmx.de

Kursort Kehl: Elternschule am Ortenau Klinikum Kehl,
Kanzmattstr. 2, 77694 Kehl

Leitung: Claudia Lang-Diaz, Hebamme

Termine: Ganzjährig, Kurstag nach Absprache

Infos & Anmeldung: Tel. 0160 95577577

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur gehört zum Hauptanwendungsgebiet der Akupunktur in der Geburtshilfe. Das Ziel ist es, werdende Mütter körperlich und geistig optimal auf eine natürliche Geburt vorzubereiten. Ab der 36. Schwangerschaftswoche können Sie an der Akupunktur teilnehmen. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

Das Setzen der feinen Nadeln kann:

- die Wehentätigkeit anregen,
- ausbleibende Wehen auslösen,
- Angst vor der Geburt mildern,
- Geburtsschmerzen lindern,
- den Geburtsverlauf verkürzen durch die positive Beeinflussung des Muttermundes und des Kindes (nach Römer).

Kursort Achern: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Achern
Am Klinikum 4, 77855 Achern, Hebammenpraxis am Personalwohnheim 2

Leitung: Nicole Mauch, Hebamme

Termine: Mittwoch, 17.45–18.15 Uhr (Feiertage ausgenommen)

Kosten: 12,00 € pro Sitzung

Anmeldung: Nach Vereinbarung – Anmeldung gerne per Whatsapp oder SMS an 0151 23135989

- Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und achten Sie auf bequeme Kleidung

Kursort Oberkirch: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Oberkirch
Franz-Schubert-Straße 15, 77704 Oberkirch
Aufenthaltsraum der Wochenstation

Leitung: Hebammen

Termine: Montag, 10–11 Uhr (Feiertage ausgenommen)

Kosten: 12,00 € pro Sitzung

Anmeldung: Nicht erforderlich

- Bitte bringen Sie ein Handtuch mit und achten Sie auf bequeme Kleidung

Nach der Geburt

Hebammenhilfe

Jede schwangere Frau und junge Mutter hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Eine Hebamme betreut Mütter nach der Geburt zu Hause. Ihre Hebamme unterstützt Sie beim Stillen und gibt Hilfestellung bei allen Fragen rund um die Versorgung des Kindes wie z.B. der Nabelwunde, Ernährung, Schlafverhalten. Ihre Hebamme überwacht die Rückbildungsvorgänge der Gebärmutter und gibt Ihnen viele Tipps, damit Sie gesund die Zeit mit Ihrem Kind genießen können.

- Hebammenhilfe ist in der Regel eine Leistung Ihrer Krankenkasse
- Unter www.hebammen-bw.de können Sie online nach einer Hebamme in Ihrer Nähe suchen

Jasmin Breithaupt, Tel. 0171 3492377, Appenweiler + 20 km

Anne Charton, Tel. 0033388311257, Straßburg, Kehl

Andrea Hirtz, Tel. 07844 2998, Rheinau + 20km

Marion Jirges, Tel. 07851 483874, Kehl, Renchtal, Renchen

Claudia Lang-Diaz, Tel. 07851 899510, Kehl + 20km

Nicole Mauch, Tel. 07841 280758, Achern + 10km

Sylvia Schurr, Tel. 07821 327096, zwischen Achern und Lahr

Anja Skowronek Tel. 0781 55659, Offenburg, Appenweiler, Oberkirch

Diana Sontheimer, Tel. 0151 17075044, Achertal

Sylvia Weidler-Syrnik, Tel. 07802 7981, Oberkirch + 20 km

Still- und Müttercafé „mamamia“

Das Still- und Müttercafé ist ein Treffpunkt für alle stillenden und nicht stillenden Mütter und Ihren Kindern. Hier haben Sie die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. Begleitet werden diese Treffen von unserer Still- und Laktationsberaterin IBCLC.

- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- Die Treffen sind kostenfrei

Kursort Oberkirch: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Oberkirch
Franz-Schubert-Straße 15, 77704 Oberkirch
Cafeteria

Leitung: Daniela Greinwald, Hebamme und
Still- & Laktationsberaterin IBCLC

Termin: Jeden 1. Dienstag im Monat, 10–11.30 Uhr, Feiertage ausgenommen

Rückbildungsgymnastik

Durch die Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt hat sich das Körpergewebe gelockert, Muskulatur und Bänder wurden stark gedehnt. Im Besonderen gilt dies für die Muskulatur des Beckenbodens. Die Hauptbelastung war das zunehmende Gewicht des Kindes in der Schwangerschaft, deshalb ist Rückbildungsgymnastik auch für Frauen nach einem Kaiserschnitt sehr wichtig. Sie können durch gezielte Übungen Ihre Muskeln kräftigen und das Gewebe wieder festigen. Eine konsequente Stärkung der Rückenmuskulatur nach der Geburt schützt vor späteren Folgen wie Harninkontinenz, Beckenbodensenkung und Rückenschmerzen.

- Rückbildungsgymnastik ist in der Regel eine Leistung Ihrer Krankenkasse

Kursort Oberkirch: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Oberkirch
Franz-Schubert-Str. 15, 77704 Oberkirch
Gymnastikraum im Nebengebäude

Leitung: Sylvia Weidler-Syrnik, Hebamme
Termine: Montag, 19.30–20.45 Uhr, April und Oktober
Infos & Anmeldung: Tel. 07802 7981

Kursort Ottenhöfen: Am Bahnhof 3a, 77883 Ottenhöfen
Leitung: Diana Sontheimer, Hebamme
Termine: Samstag, 10–11.15 Uhr, Februar, Mai, August, November
Infos & Anmeldung: Tel. 0151 17075044

Kehl: Frauen- und Mütterzentrum Kehl,
Richard-Wagner-Straße 3, 77694 Kehl
Leitung: Anja Skowronek, Hebamme
Termine: Mittwoch, 10–11.30 Uhr (mit Kind), Februar, Mai, September, November
Infos & Anmeldung: Tel. 0781 55659, E-Mail: p.skowronek@t-online.de



Das kleine 1 x 1 der Babypflege (vor der Geburt)

In unseren Babypflege- und Säuglingspflegekursen möchten wir Ihnen mehr Sicherheit in der Pflege und Betreuung, sowie beim Wickeln, Baden und Tragen Ihres Neugeborenen vermitteln. Sie erhalten Anregungen und viele Tipps, damit Sie für die Ankunft Ihres Kindes gut gerüstet sind. Wir stellen Ihnen auch das Bewegungskonzept Kinaesthetics Infant Handling vor. Dieses Handling ist ein auf Eigenwahrnehmung aufgebautes Konzept, welches hilft, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes zu fördern.

Kursort Achern: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Achern,
Am Klinikum 4, 77855 Achern, Personalwohnheim 2
Leitung: Melanie Knäbel, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Termine: Donnerstag, 19–21 Uhr, Januar, März, Mai, Juli, September, November
Kosten: 20,00 € pro Paar
Infos & Anmeldung: Termine erfragen unter Tel. 07227 9930698

Babymassage

Die menschliche Haut ist das größte Sinnesorgan. Für das Baby, dessen Sinne und Wahrnehmungen sich zaghaft entwickeln, ist der Kontakt mit der Haut nach außen besonders wichtig. Das einfachste Mittel der Kommunikation mit einem Baby ist Berührung. Durch sie wird ein feines Band zwischen Kind und Eltern geknüpft. Tägliche Babymassage hat einen positiven Einfluss auf die seelische und körperliche Gesundheit des Babys.

Kursort Oberkirch: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Oberkirch
Franz-Schubert-Straße 15, 77704 Oberkirch
Gymnastikraum im Nebengebäude
Kursleitung: Annette Fahrland, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,
Babymassage-Kursleiterin
Termine: Mittwoch, 10–11 Uhr, ganzjährig
Kosten: 60,00 € (5 x 60 Minuten)
Infos & Anmeldung: Tel. 07802 701272

Das Tragetuch – Babys wollen getragen werden

Das Tragen eines Babys ist die älteste und vertrauteste Art und Weise ein Kind zu tragen und ist in vielen Kulturen und Erdteilen eine Selbstverständlichkeit. Hier die wichtigsten Argumente für das Tragen im Tragetuch:

- Schaukeln/geschaukelt werden ist ein Grundbedürfnis von Säuglingen und Kindern.
- Ganzheitliche Entwicklung wird gefördert
- Die Hüftreifung wird positiv unterstützt.
- Wer trägt lernt die Bedürfnisse des Kindes besser und schneller einzuschätzen und darauf zu reagieren
- Mit Tuch kann man Orte besuchen, an denen der Kinderwagen an seine Grenzen stößt.

Vermittelt wird die Theorie des Tragens und durch praktisches Üben der verschiedenen Bindetechniken die Praxis des Bindens.

Kursort Achern: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Achern, Bildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe, Am Klinikum 2, 77855 Achern, großer Vortragsraum
Kursleitung: Melanie Knäbel, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester
Termine: Donnerstag, 19–21 Uhr, Februar, April, Juni, Oktober, Dezember
Kosten: 20,00 € pro Person, 30,00 € pro Paar
Infos & Anmeldung: Tel. 07227 9930698 (Melanie Knäbel)

Kursort Oberkirch: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Oberkirch Franz-Schubert-Straße 15, 77704 Oberkirch Besprechungsraum im Nebengebäude
Kursleitung: Angela Bruder, Hebamme & Trageberaterin
Termine: Ganzjährig, jeden Monat ein Kurstag.
Kosten: 20,00 € pro Person
Infos & Anmeldung: Tel. 07802 50752 oder E-Mail: angela.bruder@freenet.de

„BeKi“ – Bewusste Kinderernährung im ersten Lebensjahr

Wenn Ihr Baby das Licht der Welt erblickt, hat es alles mitbekommen, was es für eine gesunde Entwicklung braucht. Dieser Kurs gibt Ihnen einen Überblick über die Nahrung, die ein Baby im 1. Lebensjahr braucht. Zu Beginn des 5., spätestens des 7. Lebensmonats ist es Zeit für die Einführung der Beikost, weil der Nährstoffbedarf Ihres Kindes steigt. Gehen Sie gelassen an die Ernährung Ihres Kindes und vertrauen Sie Ihrem Instinkt. Zwang und Stress beim Essen wirken sich – oft jahrelang – ungünstig auf das Essverhalten aus. Bewusste Kinderernährung ist ein Programm des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

- Der Kurs ist kostenfrei, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Kursort Oberkirch: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Oberkirch
Franz-Schubert-Straße 15, 77704 Oberkirch, Personalspeiseraum

Kursleitung: Claudia Ebert, BeKi-Referentin

Termine: Samstag 9.30–11.30 Uhr, März, Oktober

(Die Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse und dem Rundblick)

Infos & Anmeldung: E-Mail: geburtshilfe.obk@ortenau-klinikum.de

Auf den Löffel, lecker und los

Die ersten Monate mit dem Familienmitglied haben sich gut eingespielt. Ihr Kind nimmt jeden Tag seine Umwelt und sich selbst bewusster wahr und interessiert sich für Neues. Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat beginnt zumeist der Umstieg auf feste Nahrung. Den richtigen Zeitpunkt hierfür signalisiert Ihnen Ihr Kind. Das Angebot ist riesig und kann verwirrend sein. Was ist sinnvoll, was eher nicht und worauf sollen Sie achten? Wir möchten in diesem Kurs Ihre Fragen beantworten und Tipps zur praktischen Umsetzung geben. In der Gruppe erarbeiten wir uns Rezepte und probieren sie aus, damit der Start in die Beikost für die ganze Familie entspannt beginnt.

Kursort Achern: Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch, Standort Achern
Am Klinikum 4, 77855 Achern,
Besprechungsraum 2 im Personalwohnheim 2

Kursleitung: Carla Goldemund, Hebamme

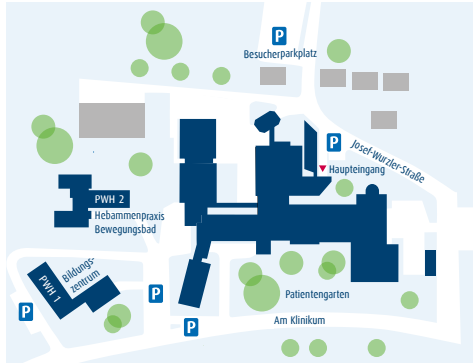
Termine: Mittwoch, 18–19.30 Uhr, März, Juni, September, Dezember

Kosten: 10,00 €

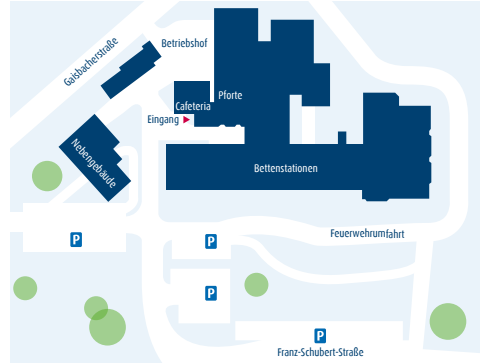
Infos & Anmeldung: Tel. 07841 7002170



Lageplan



Standort Achern



Standort Oberkirch



Standort Achern
Josef-Wurzler-Straße 7
77855 Achern



Standort Oberkirch
Franz-Schubert-Straße 15
77704 Oberkirch