

ELTERNSCHULE

GPR MUTTERKINDZENTRUM



Frauenklinik am GPR Klinikum

Chefarzt Prof. Dr. med. Eric Steiner

August-Bebel-Straße 59

65428 Rüsselsheim am Main

Telefon: 06142 88-1316

Telefax: 06142 88-1223

E-Mail: frauenklinik@GP-Ruesselsheim.de

www.GP-Ruesselsheim.de

Kreißsaal

**Telefon:
06142 88-1941**



GPR

**Gesundheits- und Pflegezentrum
Rüsselsheim gemeinnützige GmbH
Klinikum**

Kursprogramm – 2. Halbjahr 2017

Inhalt

Vorwort	S. 3
Vor der Geburt	
Anmeldung zur Geburt	S. 4
Elterninformationsabend inkl. Kreißsaalführung	S. 5
Geburtsvorbereitung	S. 6
Wassergymnastik/Entspannung für Schwangere	S. 7
Akupunktur zur Geburtsvorbereitung	S. 8
Taping für werdende Mütter	S. 9
Nach der Geburt	
Rückbildungsgymnastik	S. 10
Kindernotfallseminar	S. 11
Müttercafé	S. 12
Baby- und Kleinkinderschwimmen	S. 13
Termin- und Themenliste	S. 15



MUTTERKINDZENTRUM im GPR Klinikum

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Geburt ist ein großer Schritt in eine neue Lebensphase für die Eltern und natürlich auch für das Neugeborene.

Mit unserer Elternschule bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich durch eine Vielzahl von geeigneten Kursen auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Neben all den Erfahrungen, welche Sie bei den Kursen gewinnen können, bietet sich Ihnen die Gelegenheit, unser **MUTTERKINDZENTRUM** mit allen dazugehörigen Räumlichkeiten, wie Kreißsaal und Wochenstation sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennenzulernen.

Durch Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind sowie mit Gesprächen in der Gruppe wollen wir Unsicherheiten vor der Geburt abbauen, sodass Sie die Geburt als besonders positives Ereignis erleben können.

Das Team der Elternschule des GPR **MUTTERKINDZENTRUMS** begleitet Sie während der Schwangerschaft bis zum sechsten Lebensjahr Ihres Kindes, um Ihnen das Hineinwachsen in die Elternrolle zu erleichtern.

Unser Ziel ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby bzw. Kleinkind zu vermitteln und dadurch Ihr Selbstvertrauen zu stärken.



*Prof. Dr. med. Eric Steiner
Chefarzt der Frauenklinik*



*Dr. med. Bernd Zimmer
Chefarzt der Klinik für
Kinder- und Jugendmedizin*

Anmeldung zur Geburt

Die Anmeldung gibt Ihnen Gelegenheit, unsere Klinik kennenzulernen und dem Team des GPR **MUTTERKINDZENTRUMS** die Möglichkeit, alle wichtigen Daten schon vor Beginn der Wehen in Ruhe von Ihnen zu erfahren. Bei Fragen und Problemen rund um die Geburt beraten unsere Hebammen Sie gerne. Bei Bedarf steht auch ein Arzt für weitere Fragen zur Verfügung.

Zeitpunkt:	ab der 34. Schwangerschaftswoche
Termine:	Montag – Freitag
Uhrzeit:	9.00 – 13.00 Uhr
Ort:	Kreißaal im GPR Klinikum
Ansprechpartner:	Hebammenteam der GPR Frauenklinik
Anmeldung:	nicht erforderlich
Hinweis:	Aber um längere Wartezeiten für Sie zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, sich vor Ihrer Anreise mit uns telefonisch kurzzuschließen
Kontakt:	Telefon: 06142 88-1941



i

Bitte bringen Sie zur Anmeldung der Geburt Ihren Mutterpass mit!

Elternschule – interessante Kurzvorträge

Auftakt unseres Informationsabends bildet ein Kurzvortrag von ausgewählten Experten zu verschiedenen relevanten Themen rund um das Kind. Unsere Termin- und Themenliste finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Elterninformationsabend mit Kreißaalführung

Sie möchten mehr über die Möglichkeiten der Entbindung, das GPR **MUTTERKINDZENTRUM** Rüsselsheim oder über die Geburt im Allgemeinen erfahren? Hierzu findet für Sie unser Informationsabend mit anschließender Kreißaalführung an zwei Terminen im Monat statt.

Termine:	1. und 3. Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen)
Uhrzeit:	18.30 – 19.00 Uhr, Vortrag der Elternschule 19.00 – ca. 20.00 Uhr, Informationsabend mit Kreißaalführung
Ort:	Personalcaféteria am Haupteingang des GPR Klinikums
Ansprechpartner:	Prof. Dr. Eric Steiner, Chefarzt der Frauenklinik Swantje Lang, komm. leitende Hebamme
Anmeldung:	nicht erforderlich

i

Unsere Termin- und Themenübersicht finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.



Geburtsvorbereitung

In diesem Kurs erhalten die werdenden Mütter Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, zum Wochenbettverlauf und Stillen. Dazu gehören das Erlernen von Atemtechnik und Entspannungsübungen, die die Geburt erleichtern und den Geburtsfortschritt beschleunigen, sowie der Umgang mit Wehen und der Schmerzbewältigung durch Körperbeherrschung.

Zeitpunkt: ab der 28. Schwangerschaftswoche
Details: Alle Informationen zu den stattfindenden Kursen erhalten Sie über die Volkshochschule Rüsselsheim. Bitte erfragen Sie diese telefonisch unter 06142 832630.

Anmeldung: Die Kurse werden in Kooperation mit der Volkshochschule Rüsselsheim angeboten.
 Telefon: 06142 832630
www.kultur123ruesselsheim.de



i

Die Kurse der VHS können auch per Online-Anmeldung gebucht werden!
www.kultur123ruesselsheim.de

Wassergymnastik/Entspannung für Schwangere

Dieser Kurs eignet sich für alle Frauen, die in der Schwangerschaft

- aktive Bewegung suchen
- Ischiasbeschwerden oder Kreuz- und Rückenschmerzen haben
- Verspannungen im Hals-, Schulter- und Nackenbereich verspüren
- sich einfach entspannen wollen und in fortgeschrittener Schwangerschaft in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

Zeitpunkt: ab der 20. Schwangerschaftswoche
Termine: dienstags
Kursstart: bitte telefonisch erfragen
Uhrzeit: 18.00 – 18.45 Uhr (Kurs 1) oder
 19.00 – 19.45 Uhr (Kurs 2)

Ort: GPR Therapiezentrum PhysioFit
 im GPR Klinikum

Kursleitung: Hariett Wambold-Dörr, Krankenschwester
Kursdauer: 6 Termine (1 Nachholstunde ist möglich)
Kursgebühr: 80,- Euro
Anmeldung: Telefon: 06142 88-1419



i

Vor Kursbeginn sollten Sie mit Ihrer betreuenden Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen absprechen, ob Wassergymnastik für Sie empfehlenswert ist!

Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

Die geburtsvorbereitende Akupunktur kann die Eröffnungsphase nachweislich verkürzen sowie den Frauen helfen, entspannt und vertrauensvoll auf die eigene Stärke und Energie die Geburt zu durchleben.

Zeitpunkt:	ab der 36. Schwangerschaftswoche
Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	MUTTERKINDZENTRUM im GPR Klinikum
Behandlerin:	Asli Yilmaz, Oberärztin der GPR Frauenklinik
Dauer:	30 Minuten je Behandlung 4 – 5 Behandlungen werden empfohlen
Gebühr:	20,- Euro (je Behandlung)
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1941 oder -4901



i

Oberärztin Asli Yilmaz ist im Besitz des Akupunktur Volldiploms TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Taping für werdende Mütter

Die K®-Taping Therapie dient während der Schwangerschaft u. a. zur Unterstützung der Muskulatur und kann zu einer Stabilisierung und Schmerzreduktion beitragen.

Anwendungsbereiche in der Schwangerschaft:

- Verspannungen im Nacken
- Schmerzen im Lendenwirbelbereich
- Druckentlastung im Bauchbereich
- Karpaltunnel-Syndrom

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	MUTTERKINDZENTRUM im GPR Klinikum
Behandlerin:	Nathalie Männicke, Hebamme
Dauer:	ca. 15 Minuten
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1941

i

Das Tape ist atmungsaktiv, elastisch, zu 100 % aus Baumwolle und mit Acrylkleber versehen. Taping wirkt schmerzlindernd sowie entstauend.



Rückbildungsgymnastik

Ziele der Rückbildungsgymnastik sind:

- Kräftigung des Beckenbodens
- Muskelaufbau im Brust-, Rücken-, Bauch- und Oberschenkelbereich
- Entspannungsübungen für den Schulterbereich

Zeitpunkt: ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt

Details: Alle Informationen zu den stattfindenden Kursen erhalten Sie über die Volkshochschule Rüsselsheim. Bitte erfragen Sie diese telefonisch unter 06142 832630.

Anmeldung: Die Kurse werden in Kooperation mit der Volkshochschule Rüsselsheim angeboten.
Telefon: 06142 832630
www.kultur123ruesselsheim.de



i

Sanfte, aber effiziente Rückbildungsgymnastik hilft Ihnen, das Risiko für Spätfolgen, wie Gebärmutterensenkung und Inkontinenz (Blasenschwäche) zu senken.

Kindernotfallseminar für Eltern und Familienangehörige

Das Programm umfasst den Theorieteil „Kleine Notfälle“ (u. a. Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Zeckenstich) inkl. Fragerunde sowie den Theorie- und Praxisteil „Großer Notfall“ (Wiederbelebung mit Herzdruckmassage und Mund-zu-Mundbeatmung, Fremdkörperentfernung aus der Luftröhre) und eine 30-minütige Pause.

Termine: Freitag, 3. November

Ort: GPR Klinikum

Uhrzeit: 17.30 – 20.30 Uhr

Referenten: Dr. med. Bernd Zimmer, Chefarzt

Dr. med. Michael Polz, Leitender Oberarzt
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin,
GPR Klinikum

Gebühr: • Einzelpersonen 23,- Euro
• Paare 40,- Euro

Die Gebühr ist am Veranstaltungstag bar zu entrichten. VIACTIV-Versicherte sind von der Kursgebühr befreit.

Anmeldung: www.GP-Ruesselsheim.de im Bereich Akademie/Sonderveranstaltungen

i

Bitte geben Sie bei Ihrer Online-Anmeldung die o. g. Vergünstigung (falls vorhanden) im Freitextfeld mit an! Die Versicherungskarte ist am Veranstaltungstag vorzuweisen.



Müttercafé

Mütter (und auch Väter) können sich bei Kaffee und Kuchen mit anderen Eltern ungezwungen austauschen, während die Kinder miteinander spielen und Spaß haben. Die Leiterinnen stehen gerne mit Rat zur Seite. In der Regel ist auch ein(e) Kinderarzt/-ärztin anwesend und gibt wertvolle Informationen zu kind- und elternrelevanten Themen weiter.

Zeitpunkt:	von 0 bis 2 Jahren
Termine:	dienstags, in geraden Kalenderwochen <ul style="list-style-type: none"> • 11. und 25. Juli • 8. und 22. August • 5. und 19. September • 17. Oktober • 14. und 28. November • 12. Dezember
Uhrzeit:	14.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Bewegungsforum im GPR (ehemalige Kapelle)
Kursleitung:	Sandra Rohrbach, Kinderkrankenschwester Monja Giebe, Kinderkrankenschwester
Anmeldung:	nicht erforderlich



i

Bitte bringen Sie dicke Socken oder Hausschuhe mit, da der Raum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.

Baby- und Kleinkindschwimmen

- Förderung von Motorik und Koordinationsfähigkeit der „Kleinen“
- Spielerische Vertrautheit mit dem Element Wasser
- Förderung einer vertrauensvollen Eltern-Kind-Beziehung

Zeitpunkt:	ab 4 Monate bis max. 6 Jahre
Termine:	einmal wöchentlich
Uhrzeit:	Wir bieten unsere 45-minütigen Kurse am Montagnachmittag, Dienstagnachmittag und Mittwochvormittag sowie von Donnerstag bis Sonntag vormittags und nachmittags an. Bitte erfragen Sie im GPR Therapiezentrum PhysioFit die individuell für Sie geeignete Uhrzeit. (Telefonnummer s. u.)
Kursstart:	bitte telefonisch erfragen
Ort:	GPR Therapiezentrum PhysioFit (im GPR Klinikum)
Kursleitung:	bitte telefonisch erfragen
Kursdauer:	8 Termine (1 Nachholstunde ist möglich)
Kursgebühr:	110,- Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1419

i

Innerhalb des Kleinkindschwimmens können unsere kleinen Teilnehmer das Seepferdchen-Abzeichen erlangen.



Stilllädchen

Unsere erfahrenen Hebammen und Kinderkrankenschwestern des **MUTTERKINDZENTRUMS** geben Ihnen während Ihres Aufenthaltes zur Geburt wertvolle Tipps hinsichtlich sinnvoller Artikel, mit denen Sie für die Zeit nach der Geburt gut gerüstet sind (z. B. zu Still-BHs, Säuglingstees, Saugern, Schlafsäcken u. v. m.). Seither mussten sich junge Eltern diese empfehlenswerten Artikel in vielen unterschiedlichen Geschäften besorgen. Dieser Aufwand besteht durch die Etablierung des Stilllädchen in unserem Hause nicht mehr. Dies spart Ihnen als Familie Zeit und Nerven. Im Stilllädchen kann man sich auch bereits vor der Geburt gerne beraten lassen.

Das *Stilllädchen* im GPR Klinikum

Bei uns finden Sie ein ausgewähltes Sortiment an Mutter- und Kindartikeln, die während und nach der Schwangerschaft für Sie nützlich sind.

Still-BH · Stillkissen · Milchpumpen · Tragetücher ·
Pucktücher · Still- und Säuglingstees · Schlaf- und Strampelsäcke ·
Kleinkindspielzeug · Kleinkindbekleidung



Das Stilllädchen finden Sie vor dem
Kreißaal der Frauenklinik im GPR Klinikum.

06142 884583 www.stillaedchen.de

Lammert GmbH August-Bebel-Straße 59 65428 Rüsselsheim

Termin- und Themenliste 2017, 2. Halbjahr

6. Juli	18.30 Uhr Vortrag: Sicherheit für das Baby zu Hause 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
20. Juli	18.30 Uhr Vortrag: Geld für Kinder – wer unterstützt was und wie? 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
3. August	18.30 Uhr Vortrag: Gut essen – gesund durch die Schwangerschaft 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
17. August	18.30 Uhr Vortrag: Kinderwagen – mit dem Kind unterwegs 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
7. September	18.30 Uhr Vortrag: Stillen und Ernährung Neugeborener 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
21. September	18.30 Uhr Vortrag: Ernährung des Kleinkindes – gesund, aber nicht dick 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
5. Oktober	18.30 Uhr Vortrag: Keine Angst, wenn das Baby schreit 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
19. Oktober	18.30 Uhr Vortrag: Was ist normal bei Neugeborenen? – Tipps für zu Hause 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
2. November	18.30 Uhr Vortrag: Geld für Kinder – wer unterstützt was und wie? 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
16. November	18.30 Uhr Vortrag: Sicherheit für das Baby zu Hause 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
7. Dezember	18.30 Uhr Vortrag: Stillen und Ernährung Neugeborener 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
21. Dezember	18.30 Uhr Vortrag: Gut essen – gesund durch die Schwangerschaft 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißaalführung
Ansprechpartner:	Prof. Dr. Eric Steiner, Chefarzt der Frauenklinik und Swantje Lang, komm. leitende Hebamme
Anmeldung:	nicht erforderlich
Ort:	GPR Klinikum Rüsselsheim, in der Personalcaféteria am Haupteingang