

# ELTERNSCHULE

GPR **MUTTERKINDZENTRUM**



**GPR**

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

**Kursprogramm – 2. Halbjahr 2019**

# Inhalt

Vorwort	S. 3
<b>Vor der Geburt</b>	
Anmeldung zur Geburt	S. 4
Elterninformationsabend inkl. Kreißsaalführung	S. 5
Beratung durch unsere Babylotsin	S. 6
Geburtsvorbereitung für Paare – Kompaktkurs	S. 7
Geburtsvorbereitung für Frauen	S. 8
Schwangeren-Yoga	S. 9
Wassergymnastik/Entspannung für Schwangere	S. 10
Akupunktur zur Geburtsvorbereitung	S. 11
Taping für werdende Mütter	S. 12
<b>Nach der Geburt</b>	
Taping nach der Geburt	S. 13
Rückbildungs-Yoga	S. 14
Rückbildungsgymnastik mit Kind	S. 15
Müttercafé	S. 16
Baby- und Kleinkinderschwimmen	S. 17
Kindernotfallseminar	S. 18
<b>Termin- und Themenliste</b>	<b>S. 19</b>



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*

## 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:	Kreisssaal 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



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 Kreißsaalführung

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 Kreißsaalführung 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 Kreißsaalführung
- Ort: Personalcaféteria am Haupteingang  
des GPR Klinikums
- Ansprechpartner: Prof. Dr. Eric Steiner, Chefarzt der Frauenklinik  
Katja Frank, Leitende Hebamme
- Anmeldung: nicht erforderlich

i

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



## Beratung durch unsere Babylotsin

Unsere Babylotsin steht Ihnen im GPR Klinikum bereits ab Ihrer Anmeldung zur Geburt und direkt nach der Entbindung zur Seite. Ihre Aufgabe ist es, Familien zu beraten und in die vorhandenen Netzwerke früher Hilfen zu „lotsen“. Durch eine rasche Kontaktaufnahme sollen Probleme, wie ungeklärte Formalitäten, eine nicht geregelte Nachsorge, psychische Probleme der Mutter oder familiäre Konfliktsituationen, in Angriff genommen werden.

„Das Programm „Babylotsin“ schließt die Lücke zwischen Gesundheitssystem und Familienhilfe zum Wohle des Kindes. Das Programm soll junge Familien stabilisieren und sie dazu befähigen, ihr Leben selbstständig zu gestalten.

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	Ebene 1, Richtung Radiologie-Aufnahme
Ansprechpartner:	Kaja Maiwert-Voß
Anmeldung:	bei der Geburtsanmeldung per Fragebogen sowie zu einem späteren Zeitpunkt nach telefonischer Vereinbarung oder per Emailkontakt.



i

### **Babylotsin Kaja Maiwert-Voß**

Telefon: 0172 6278246 oder 06142 88-2015

E-Mail: [maiwert@gp-ruesselsheim.de](mailto:maiwert@gp-ruesselsheim.de)

## Geburtsvorbereitung für Paare – Kompaktkurs

Inhalt des Kompaktkurs zur Geburtsvorbereitung mit Partner ist:

- Körperhaltung und Bewegung im Geburtsprozess
- Wehen und Gebärlpositionen
- Schmerzlinderung während der Wehen
- Das Neugeborene – Spuren der Geburt
- Still- und Fütterungshilfsmittel
- Rückbildung

Zeitpunkt: ab der 24. Schwangerschaftswoche

Termine: samstags

**Termin 1:** 27.07.2019

**Termin 2:** 12.10.2019

**Termin 3:** 07.12.2019

Uhrzeit: 09.30 – 17.00 Uhr

Ort: Bewegungsforum im GPR Klinikum

Kursleitung: Katja Frank, Leitende Hebamme im GPR Klinikum

Kursdauer: 1 Termin

Kursgebühr: 70,- € für Schwangere, zzgl. 50 € für Begleitperson

Anmeldung: Telefonische Anmeldung über den Kreißaal, Telefon: 06142 88-1941. Mit der Teilnahmebescheinigung kann der Betrag über die Krankenkasse (anteilig) erstattet werden.

i

Die Kurse werden durch unsere Leitende Hebamme im GPR Klinikum angeboten.

[www.gp-ruesselsheim.de](http://www.gp-ruesselsheim.de)



## Geburtsvorbereitung für Frauen

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.

Zeitpunkt:	ab der 24. Schwangerschaftswoche
Termine:	bitte anfragen
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum
Kursleitung:	Katja Frank, Leitende Hebamme im GPR Klinikum
Kursdauer:	8 Termine
Kursgebühr:	120, – Euro
Anmeldung:	Telefonische Anmeldung über den Kreißaal, Telefon: 06142 88-1941. Mit der Teilnahmebescheinigung kann der Betrag über die Krankenkasse erstattet werden.



Die Kurse werden durch unsere Leitende Hebamme im GPR Klinikum angeboten.

**[www.gp-ruesselsheim.de](http://www.gp-ruesselsheim.de)**



## Schwangeren-Yoga

Durch Yoga fördern wir auf sanfte Weise Flexibilität, Kraft und Entspannung. Im Kurs lenken wir den Fokus nach innen: Wir spüren in uns hinein, erleben einen bewussten Kontakt zu unserem Körper und unseren Bedürfnissen und stärken dabei das Selbstvertrauen. Die Körperübungen unterstützen die Beweglichkeit für die Geburt und wirken Müdigkeit und Schwangerschaftsbeschwerden entgegen.

Zeitpunkt:	ca. ab der 16. Schwangerschaftswoche
Termine:	bitte anfragen
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum
Kursleitung:	Barbara Kaus, Yogalehrerin
Kursdauer:	7 Termine
Kursgebühr:	98,- Euro
Anmeldung:	Mobil: 0176 50958376
	5 Mindestteilnehmerinnen

### i

Das ganzheitliche Yoga-Kurskonzept verbindet Körper und Geist und fördert einen engen Kontakt zwischen Mutter und Kind schon während der Schwangerschaft.



## 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:	<b>MUTTERKINDZENTRUM</b> 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<sup>®</sup>-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
- Karpaltunnelsyndrom
- Druckentlastung im Bauchbereich
- Schwellung der Beine

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	<b>MUTTERKINDZENTRUM</b> im GPR Klinikum
Behandlerin:	Katja Frank, Leitende Hebamme
Dauer:	ca. 15 Minuten
Gebühr:	15,- Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1941



i

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

## Taping nach der Geburt

Die K<sup>®</sup>-Taping Therapie dient nach der Schwangerschaft u. a. zur Vermeidung von Narbengewebe, als Unterstützung der Bauchhaut und des Brustgewebes.

Anwendungsbereiche nach der Schwangerschaft:

- Rückbildung
- Milchstau
- Narbentape bei Kaiserschnitt

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	<b>MUTTERKINDZENTRUM</b> im GPR Klinikum
Behandlerin:	Katja Frank, Leitende Hebamme
Dauer:	ca. 15 Minuten
Gebühr:	15,- Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1941

**i**

Das Tape kann während der täglichen Hygiene unter der Dusche bedenkenlos bis zu einer Woche auf der Haut getragen werden, da es sich dabei nicht ablöst.



## Postnatal-Yoga / Rückbildungs-Yoga (mit Kind möglich)

Die Yoga-Übungssequenzen verhelfen Ihnen zu einem starken Beckenboden, mehr Energie, mentaler Stabilität, einem flachen Bauch, einer aufrechten Körpermitte sowie einem gesunden, kräftigen Rücken. Ihr Baby kann gern zu den Kursen mitgebracht werden.

Zeitpunkt:	ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt
Termine:	mittwochs
<b>Kurs 1:</b>	<b>21.08.2019</b>
Uhrzeit:	11.00 – 12.00 Uhr
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum
Kursleitung:	Nadin Knebel, Yogalehrerin
Kursdauer:	8 Termine
Kursgebühr:	112,- Euro
Anmeldung:	Mobil: 0173 9312823 6 Mindestteilnehmerinnen



Effiziente Rückbildungsübungen helfen Ihnen, das Risiko für Spätfolgen, wie Gebärmuttersenkung und Inkontinenz (Blasenschwäche) zu senken.

## Rückbildungsgymnastik (mit Kind möglich)

Bauch und Beckenboden sind nach der Geburt noch geschwächt. Mit Rückbildungsgymnastik findet der Körper wieder zurück zur alten Form und zur stabilen Körpermitte.

Zeitpunkt:	ab 4 Wochen nach der Geburt
Termine:	mittwochs
<b>Kurs 1:</b>	<b>17.07. – 11.09.2019</b>
<b>Kurs 2:</b>	<b>18.09. – 13.11.2019</b>
<b>Kurs 3:</b>	<b>27.11. – 18.12.2019</b>
Uhrzeit:	17.30 – 18.45 Uhr
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum
Kursleitung:	Katja Frank, Leitende Hebamme im GPR Klinikum
Kursdauer:	8 Termine
Kursgebühr:	100,- Euro
Anmeldung:	Telefonische Anmeldung über den Kreißaal, Telefon: 06142 88-1941. Mit der Teilnahmebescheinigung kann der Betrag über die Krankenkasse erstattet werden.

i

Sie können Ihr Baby gerne zum Kurs mitbringen. Das Kind wird aber nicht mit in den Übungsablauf eingebunden.



## 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"><li>• 23. Juli</li><li>• 6. und 20. August</li><li>• 3. und 17. September</li><li>• 1. und 15. und 29. Oktober</li><li>• 12. und 26. November</li><li>• 10. Dezember</li></ul>
Uhrzeit:	14.30 – 16.30 Uhr
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum
Kursleitung:	Sandra Rohrbach, Monja Giebe und Katharina Giese, Kinderkrankenschwestern
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 siehe unten)
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.



## 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.

Termin 1:	Freitag, 22. November
Ort:	GPR Klinikum
Uhrzeit	17.30 – 20.30 Uhr
Referenten:	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.
Anmeldung:	<a href="http://www.gp-ruesselsheim.de">www.gp-ruesselsheim.de</a> im Bereich Akademie/Sonderveranstaltungen



i

VIActiv-Versicherte und Teilnehmer mit einem Gutschein der Kreissparkasse Groß-Gerau können sich die Kursgebühr nachträglich erstatten lassen.

## Termin- und Themenliste 2019, 2. Halbjahr

- |                  |  |   |
|------------------|--|---|
| 4. Juli          | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Sicherheit für das Baby zuhause</b>                     |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 18. Juli         | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Geld für Kinder – wer unterstützt was und wie?</b>      |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 1. August        | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Yoga in der Schwangerschaft</b>                         |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 15. August       | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Kinderwagen – mit dem Kind unterwegs</b>                |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 5. September     | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Stillen und Ernährung Neugeborener</b>                  |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 19. September    | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Ernährung des Kleinkindes – gesund, aber nicht dick</b> |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 3. Oktober       |  | entfällt  |
| 17. Oktober      | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag Geld für Kinder – wer unterstützt was und wie?</b>       |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 7. November      | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Keine Angst, wenn das Baby schreit</b>                  |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 21. November     | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Sicherheit für das Baby zuhause</b>                     |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 5. Dezember      | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Stillen und Ernährung Neugeborener</b>                  |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| 19. Dezember     | 18.30 Uhr  | <b>Vortrag: Yoga in der Schwangerschaft</b>                         |
|                  | 19.00 Uhr  | Infoabend mit Kreißsaalführung                                      |
| Ansprechpartner: | Prof. Dr. Eric Steiner, Chefarzt der Frauenklinik und<br>Katja Frank, Leitende Hebamme |   |
| Anmeldung:       | nicht erforderlich   |   |
| Ort:             | GPR Klinikum Rüsselsheim, in der Personalcaféteria am Haupteingang                     |   |

# Das *Stillädchen* 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 Stillädchen finden Sie vor dem  
Kreißaal der Frauenklinik im GPR Klinikum.

**06142 884583** [www.stillaedchen.de](http://www.stillaedchen.de)

Lammert GmbH August-Bebel-Straße 59 65428 Rüsselsheim

## 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](mailto:frauenklinik@gp-ruesselsheim.de)

[www.gp-ruesselsheim.de](http://www.gp-ruesselsheim.de)

**Kreißaal**

**Telefon:  
06142 88-1941**