ELTERNSCHULE

GPR **MUTTERKIND**ZENTRUM

GPR

Gesundheits- und Pflegezentrum Rüsselsheim gemeinnützige GmbH Klinikum

Hinweise beachten

Kursprogramm – 2. Halbjahr 2026

Inhalt

Vorwort S. 3

Vor der Geburt

Anmeldung zur Geburt S. 4

Elterninformationsabend inkl. Kreißsaalführung S. 5

Beratung durch unsere Babylotsin S. 6

Wassergymnastik/Entspannung für Schwangere S. 7

Nach der Geburt

Müttercafé S. 8

Baby- und Kleinkinderschwimmen S. 9

Kindernotfallseminar S. 10

Wochenbettambulanz S. 11

Online-Videovorträge S. 12

Termin- und Themenliste 2026 S. 13

Individuelle Beratung für werdende Eltern zu Familienleistungen S. 14

Notizen 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 **MUTTERKIND**-ZENTRUM 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 besonderes Ereignis erleben können.
Das Team der Elternschule des GPR **MUTTERKIND**ZENTRUMS 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. Eric Steiner
Chefarzt der Frauenklinik

Dr. Christiane Wiethoff
Chefärztin der Klinik für
Kinder- und Jugendmedizin

Anmeldung zur Geburt

Die Anmeldung gibt Ihnen Gelegenheit, alle wichtigen Fragen zu unserer Klinik zu stellen und uns somit besser kennenzulernen und dem Team des GPR **MUTTERKIND**ZENTRUMs 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
Ansprechpartner:	Hebammenteam der GPR Frauenklinik
Anmeldung:	online
Kontakt:	online auf www.GP-Ruesselsheim.de oder über den QR-Code auf der Seite des GPR **MUTTERKIND**ZENTRUMs anmelden:

Bitte halten Sie zur Anmeldung der Geburt Ihren Mutterpass bereit!

Elternschule – interessante Kurzvorträge

Wir bieten Ihnen derzeit eine Online-Auswahl unserer Kurzvorträge von ausgewählten Experten zu verschiedenen relevanten Themen rund um das Kind. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 12.

Elterninformationsabend mit Kreißsaalführung

Sie möchten mehr über die Möglichkeiten der Entbindung, das GPR **MUTTERKIND**ZENTRUM Rüsselsheim oder über die Geburt im Allgemeinen erfahren?

Jeweils am letzten Donnerstag im Monat findet ein Elterninformationsabend mit anschließender Kreißsaalführung statt. Wir freuen uns Sie zu begrüßen und Sie zu unsere beliebten Reihe „Elternschule" einzuladen. Die Elternschule besteht aus einem etwa halbstündigen Vortrag zu Themen, die speziell für werdende Eltern von Interesse sind, wie Stillen, Ernährung und Anderes.

Der Vortrag wird vom medizinischen Fachpersonal der Frauenklinik, der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin oder ausgewählten Experten vorgetragen.

Termine:	Letzter 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
Anmeldung:	nicht erforderlich

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 13.

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
Ansprechpartner:	Kaja Maiwert-Voß
Anmeldung:	bei der Geburtsanmeldung per Fragebogen sowie zu einem späteren Zeitpunkt nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mailkontakt.

Eine Unterstützung durch unsere Babylotsin ist freiwillig und ein kostenfreier Service des GPR Klinikums.

Babylotsin Kaja Maiwert-Voß
Telefon: 0172 6278246 oder 06142 88-1775
E-Mail: kaja.maiwert-voss@GP-Ruesselsheim.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.

Termine:	einmal wöchentlich
Uhrzeit:	bitte telefonisch erfragen
Ort:	GPR Therapiezentrum PhysioFit im GPR Klinikum
Kursdauer:	6 Termine
Kursgebühr:	99,– Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1419 E-Mail: physiofit@GP-Ruesselsheim.de

i

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

Elterncafé*

Mütter und Väter können sich mit anderen Eltern austauschen, während ihre Kinder, miteinander spielen und Spaß haben.
Als fachliche Ansprechpartnerinnen haben wir für alle Fragen rund ums Kind jederzeit ein offenes Ohr. Zusätzlich besteht bei den Terminen am Dienstag die Chance, dass ein Kinderarzt/eine Kinderärztin des GPR Klinikums vor Ort sein wird, um wertvolle Informationen zu kind- und elternrelevanten Themen an Sie weiterzugeben.

Zeitpunkt:	von 0 bis 2 Jahren
Termine:	Dienstags von 14.30 bis 16.30 Uhr:
	06.01. 03.02. 03.03. 31.03. 28.04. 26.05. 23.06.
	21.07. 18.08. 15.09. 13.10. 10.11. 08.12.
	Mittwochs von 9.30 bis 11.30 Uhr:
	21.01. 18.02. 18.03. 15.04. 13.05. 10.06.
	08.07. 05.08. 02.09. 30.09. 28.10. 25.11.
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum (über dem Parkplatz am Haupteingang)
Kursleitung:	Sandra Rohrbach und Monja Giebe, Kinderkrankenschwestern
Anmeldung:	nicht erforderlich

Rückfragen: Anja Wickert, Tel. 06142 88-1942

**Das Elterncafé war früher unter dem Namen Müttercafé bekannt*

i

Bitte bringen Sie dicke Socken oder Hausschuhe mit, da der Raum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf. Getränke gibt es vor Ort.

Baby- und Kleinkindschwimmen

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

Zeitpunkt:	ab 3 Monate bis max. 6 Jahre
Termine:	einmal wöchentlich
Uhrzeit:	bitte telefonisch erfragen
Kursstart:	bitte telefonisch erfragen
Ort:	GPR Therapiezentrum PhysioFit im GPR Klinikum
Kursdauer:	8 Termine
Kursgebühr:	140,– Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1419 E-Mail: physiofit@GP-Ruesselsheim.de

i

Innerhalb des Kleinkinderschwimmens 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.

Ort:	GPR Klinikum
Termine:	30.01. 24.04. 25.09. 13.11.
Uhrzeit	17.30 – 20.30 Uhr
Referent:	Dr. med. Michael Polz, Leitender Oberarzt Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, GPR Klinikum
Gebühr:	• Einzelpersonen 25,– Euro • Paare 42,– Euro Die Gebühr ist am Veranstaltungstag bar zu entrichten.
Anmeldung:	Anmeldung per E-Mail an **kinderklinik@gp-ruesselsheim.de** (über QR-Code aufrufbar). Sie erhalten vom Sekretariat der Kinderklinik eine Anmeldebestätigung per E-Mail, sobald die Registrierung erfolgt ist. Diese E-Mail berechtigt Sie zur Teilnahme. **Rückfragen unter** 06142 88-1390.

VIACTIV-Versicherte können sich die Kursgebühr nachträglich durch Einreichung der Teilnahmebescheinigung erstatten lassen.

Wochenbettambulanz

In unserer Wochenbettambulanz erfolgt die Betreuung und Beratung während der ersten Wochen mit Baby sowie bis zum Ende der Stillzeit durch unsere Familienbegleiterin und Stillberaterin in Zusammenarbeit mit den Hebammen des GPR Klinikums.
Dieses kostenfreie Angebot wird in Kooperation mit der Stadt Rüsselsheim am Main ermöglicht.
Anmelden können sich Frauen, die im GPR Klinikum entbunden haben oder in Rüsselsheim wohnhaft sind.

- Ein Termin umfasst 40 Minuten.
- Es können pro Frau maximal 12 Termine in Anspruch genommen werden.
- Sollte der Termin nicht wahrgenommen werden können, bitten wir diesen rechtzeitig abzusagen.

Termine:	pro Frau maximal 12 Termine
Ort:	GPR Klinikum
Termindauer:	40 min je Termin
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-4583 (8.30 - 14.00 Uhr) oder vereinbaren Sie online einen Termin über den QR-Code

i

Ein kostenfreies Angebot für Frauen, die im GPR Klinikum entbunden haben oder in Rüsselsheim am Main wohnhaft sind.

GPR Gesundheits- und Pflegezentrum Rüsselsheim gemeinnützige GmbH Klinikum

rüsselsheim am main

Online-Videovorträge Elternschule

Unsere Video-Vorträge ergänzen unsere Elternschule.
Wir nehmen Sie inhaltlich mit auf die Reise mit Ihrem Neugeborenen und Ihrer anschließenden gemeinsamen Zeit.

- Bindung - Entwicklung - Stillen
- Sicherheit für das Baby zuhause
- Geld für das Kind - Wer unterstützt was und wie?
- Was ist normal bei Neugeborenen?
- Ernährung im Kleinkindesalter

Online-Videovorträge Geburtshilfe GPR Klinikum

Unsere Video-Vorträge ergänzen unsere Elterninformationsabende. Wir nehmen Sie inhaltlich mit auf die Reise Ihrer anstehenden Geburt Ihres Kindes und die Zeit danach.

- Vor und während der Geburt
- Auf der Wochenstation
- Die werdenden Väter
- Vorstellung der Kinderklinik

i

Über **scannen des QR-Codes** werden Sie auf die Plattform www.youtube.com (externe Webseite) weitergeleitet.

Beachten Sie hierzu bitte unseren Datenschutzhinweis.

Termin- und Themenliste 2026

29. Januar	18.30 Uhr	**Vortrag: Ernährung in der Schwangerschaft**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
26. Februar	18.30 Uhr	**Vortrag: Am B.E.S.T.E.N stillen**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
26. März	18.30 Uhr	**Vortrag: Was ist normal bei Neugeborenen? Tipps für zuhause**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
30. April	18.30 Uhr	**Vortrag: CARITAS: Keine Angst wenn das Kind schreit**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
28. Mai	18.30 Uhr	**Vortrag: Sicherheit für das Baby zuhause**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
25. Juni	18.30 Uhr	**Vortrag: Kinderwagen - mit dem Kind unterwegs**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
30. Juli	18.30 Uhr	**Vortrag: Ernährung des Kleinkindes – gesund aber nicht dick**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
27. August	18.30 Uhr	**Vortrag: Was ist normal bei Neugeborenen? Tipps für zuhause**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
24. September	18.30 Uhr	**Vortrag: Ernährung in der Schwangerschaft**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
29. Oktober	18.30 Uhr	**Vortrag: CARITAS: Geld für Kinder – wer unterstützt was und wie?**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
26. November	18.30 Uhr	**Vortrag: Am B.E.S.T.E.N stillen**
	19.00 Uhr	Infoabend mit Kreißsaalführung
31. Dezember	Silvester	Vortrag und Infoabend entfallen

Ansprechpartner:	Frau Bettina Zorn, Leitende Hebamme
Anmeldung:	nicht erforderlich
Ort:	GPR Klinikum Rüsselsheim, in der Personalcaféteria am Haupteingang

NEU!

CARITASVERBAND Offenbach/Main e.V.

Individuelle Beratung für werdende Eltern zu Familienleistungen

Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen der Elternschule ein neues, individuelles Beratungsangebot für werdende Eltern vorstellen zu dürfen.
Auf Initiative der Caritas in Rüsselsheim haben Sie ab dem 11.11.2026 die Möglichkeit, zweimal im Monat die Informationssprechstunde im GPR Klinikum zu besuchen.
Dort erhalten Sie umfassende Informationen zu verschiedenen Familienleistungen, wie beispielsweise Betreuungskosten, Bildung und Teilhabe, Erstausstattungsanträgen, Elternzeit, Kinderbetreuungszuschlag (für Studierende), Kindergeld, Kinderzuschlag, Mutterschaftsgeld, Unterhaltsvorschuss und Wohngeld. Im persönlichen Gespräch können Sie erfahren, welche unterstützenden Leistungen Ihnen zustehen sowie wann als auch wo diese beantragt werden können.

Ort:	GPR Klinikum, Konferenzraum 8 (in der Nähe des Kreißsaals)
Termine:	2. & letzte Mittwoch im Monat (Start 11.11.2026)
Uhrzeit	13.30 – 14.50 Uhr
Referent:	Helena Daum & Claudia Staarmann (Schwangerschaftsberatung Caritaszentrum Rüsselsheim)
Anmeldung:	Anmeldung per E-Mail an helena.daum@cv-offenbach.de bis spätestens zwei Tage vor Beratungstermin

NEU!

Neues Beratungsangebot im Rahmen der Elternschule auf Initiative der Caritas in Rüsselsheim

GPR Klinikum Rüsselsheim
August-Bebel-Straße 59
65428 Rüsselsheim am Main
www.GP-Ruesselsheim.de

Frauenklinik
Chefarzt Prof. Dr. med. Eric Steiner
Telefon: 06142 88-1316
Telefax: 06142 88-1223
E-Mail: frauenklinik@GP-Ruesselsheim.de

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Chefärztin Dr. med. Christiane Wiethoff
Telefon: 06142 88-1391
Telefax: 06142 88-1491
E-Mail: kinderklinik@GP-Ruesselsheim.de

Kreißsaal

Telefon:
06142 88-1448