



Bischof W. E. von Ketteler

**Ketteler  
Krankenhaus  
Offenbach**

# ELTERN- SCHULE

Schwangerschaft, Geburt  
und mehr



Veranstaltungs- und Kursangebot  
1. Halbjahr 2024

# INHALT

<b>Vorwort</b>	3
Elternschulteam und Referenten	4–5
<b>Schwangerschaft</b>	
Infoabende	6
Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt	7
Geburtsvorbereitung	8–10
Lasertherapie in der Schwangerschaft und Geburtshilfe mit dem LABpen MED 50	11
Akupunktur in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit	12
Mami Flow – Ganzkörper-Schwangerschaftsmassage	13
Yoga für Schwangere	14
Säuglingspflegekurs „Rund ums Baby“	15
Das „Familienbudget“ nach der Geburt	16
Kindernotfalltraining – weil ihre Kinder das Wichtigste sind	17
Tragen ist Bindung: Trageworkshop für Schwangere und Eltern	18
<b>Nach der Geburt</b>	
Rückbildungsgymnastik	19
Babymassage	20
Mama-Pilates	21
Musik mit Babys – ab 3 Monaten	22
Beikostseminar	23
Elterncafé	24
<b>Hebammenliste</b>	25–27
<b>Notizen</b>	27
<b>Wie Sie uns finden</b>	28

# VORWORT

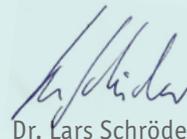
## Herzlich willkommen!

Wir freuen uns über Ihr Interesse an der Elternschule im Ketteler Krankenhaus.

Die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges Ereignis. Wenn ein Kind das Licht der Welt erblickt, werden immer auch Eltern und eine Familie geboren. Dies bedeutet grundlegende Veränderungen im Leben des Einzelnen, in der Partnerschaft und im gelebten Alltag.

Es ist eine große Herausforderung, sich in dieser neuen Lebenssituation zurechtzufinden. Wir möchten Sie vom ersten Tag der Schwangerschaft bis in die Kleinkinderzeit hinein mit unserer Erfahrung, unserem Wissen und unserer ganzen Aufmerksamkeit begleiten.

Aus diesem Wunsch wurde unsere Elternschule geboren und wir freuen uns, wenn es bald Ihre Elternschule wird.



Dr. Lars Schröder

Gynäkologin, Hämostaseologin,  
Chefarztin der Frauenklinik



Hebamme Beate Raven

und das gesamte Team  
der Elternschule

# ELTERNSCHULTEAM UND REFERENTEN



**Dr. med.  
Lars Schröder**  
*Gynäkologe, Hämostaseologe,  
Chefarzt Frauenklinik*



**Beate Raven**  
*Hebamme  
Leitung Elternschule*



**Ljilja Bojnovic**  
*Hebamme*



**Susanne Nagel**  
*Lehrerin für musikalische  
Früherziehung*



**Astrid Jarsch**  
*Babymassage*



**Katja Kilian**  
*Hebamme*



**Martina Schaub**  
*Lehrerin*



**Natalia Rechau**  
*Kinderkrankenschwester*



**Zaneta Schütz**  
*Hebamme*



**Sabine Fricke**  
*Trageberatung*



**Janina Müller**  
*Hebamme*



**Nicole Cullmann**  
*Hebamme*



**Assia Belaati**  
*Hebamme*

# SCHWANGERSCHAFT

## INFOABENDE

Schwangerschaft und Geburt – eine aufregende, alles verändernde Erfahrung. Eine Zeit, geprägt von neuen Eindrücken, Erwartungen, Wünschen, Plänen und Hoffnungen, aber auch verbunden mit Unsicherheiten und vielen Fragen.

Wir möchten mit unserem Informationsabend dazu beitragen, diese Fragen zu klären. Wir zeigen Ihnen, wie wir Sie in der geburtshilflichen Abteilung des Ketteler Krankenhauses auf Ihrem individuellen Weg ganzheitlich dabei unterstützen, in Sicherheit und Geborgenheit zu gebären.

Sie können an diesem Abend nach einer PowerPoint-Präsentation die Wochenstation sowie den Kreißaal besichtigen und einen Teil unseres Teams kennenlernen, das Ihnen für alle Fragen zur Verfügung steht.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Termine** jeden 1. Dienstag im Monat, um 19.00 Uhr.  
Sollte dies ein Feiertag sein, verschiebt sich der Infoabend auf den 2. Dienstag des Monats.

**Ort** Krankenpflegeschule im Erdgeschoss des Ketteler Krankenhauses

**Anmeldung** nicht erforderlich

Aktuelle Informationen hierzu erhalten Sie auf unserer homepage:  
[www.ketteler-krankenhaus.org](http://www.ketteler-krankenhaus.org)

## HEBAMMENSPRECHSTUNDE UND ANMELDUNG ZUR GEBURT

In der **Hebammensprechstunde** nehmen wir uns Zeit, sie bei speziellen Fragen und Schwangerschaftsbeschwerden zu beraten. Dies könnten u. a. sein: Übelkeit und Erbrechen, Sodbrennen, Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Ernährung, Beratung bei Beckenendlage.

**Wir empfehlen ab der 34. Schwangerschaftswoche eine Anmeldung zur Geburt.**

Wir können so in ruhiger und für Sie angenehmer Atmosphäre alle Fragen klären und ein Krankenblatt anlegen. Gerne vermerken wir darin auch individuelle Wünsche die Geburt oder den stationären Aufenthalt betreffend. Bei dieser Vorstellung werden alle wichtigen Details über Sie und Ihre Schwangerschaft in Erfahrung gebracht und der Ablauf einer Geburt mit Ihnen besprochen. Im Falle bestimmter Risiken werden wir einen Arzt hinzuziehen. Auf diese Weise sind wir gemeinsam bestens vorbereitet, wenn Sie zur Geburt in den Kreißaal kommen.

Bitte vergessen Sie nicht, Ihren Mutterpass mitzubringen!

**Termine** telefonisch unter (0 69) 85 05-3 67 oder -3 69

**Ort** Geburtshilfliche Abteilung, 3. Stock



# SCHWANGERSCHAFT

## GEBURTSVORBEREITUNG

### Inhalte aller Kurse

- Veränderungen des Körpers in der Schwangerschaft
- Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Wehen, Umgang mit dem Schmerz
- Verschiedene Phasen der Geburt, Hilfestellungen und Tipps
- Alternative Gebärpositionen
- Körperarbeit
- Schwierige Situationen während der Geburt
- Atemarbeit/Wehensimulation
- Entspannungsübungen
- Stillen
- Das Baby willkommen heißen
- Wochenbett und die Zeit danach

Ziel der Kurse ist es, das Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung und in die Gebärfähigkeit zu stärken sowie Ängste oder Unsicherheiten abzubauen. Außerdem findet ein Kennenlernen sowie ein Austausch mit anderen Frauen oder Paaren statt, die auch ein Kind erwarten.



Im **Paarkurs** bereiten Sie sich als Paar gemeinsam auf die Geburt vor. Wie kann der Partner gezielt helfen und unterstützen? Wie kann Geburt gemeinsam als Paar positiv und intensiv erlebt werden?

### Frauenkurs für Mehrgebärende

Sie erwarten Ihr zweites, drittes oder viertes Kind? Gönnen Sie sich ein paar Stunden, um sich auf Ihre nächste Geburt vorzubereiten. Was ist Ihnen wichtig für die kommende Zeit? In welchem Rahmen soll die Geburt stattfinden? Wie soll das Wochenbett in der neuen Familienkonstellation gestaltet werden?

Bitte richten Sie Ihre Kursanfrage so früh wie möglich an uns!

### Paarkurse

#### Termine & Kursleitung

Mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr  
Beginn der Kurse bitte erfragen.  
Beate Raven, Hebamme  
Telefon (0 61 83) 90 03 32  
post@beateraven-hebamme.de  
www.beateraven.de

#### Ort

Elternschule

#### Gebühr

Die Gebühr für die Schwangere wird von der Krankenkasse erstattet:  
Die Partnergebühr beträgt 110.-€.

### Wochenendkurs Mehrgebärende

#### Termine & Kursleitung

Samstags, 9.00 – 16.00 Uhr und  
Sonntags, 9.00 – 16.00 Uhr  
24./25. Februar und 29./30. Juni 2024  
Katja Kilian, Hebamme  
www.hebamme-katja-obertshausen.de

#### Ort

Elternschule

#### Gebühr

Die Gebühr für die Schwangeren wird von der Krankenkasse erstattet.

### Geburtsvorbereitungskurs für Frauen in arabischer Sprache

#### Termine & Kursleitung

Montags, 19.00 – 21.00 Uhr  
05. Februar – 18. März 2024 und  
06. Mai – 24. Juni 2024 (außer 20. Mai)  
Assia Belaati, Hebamme  
Telefon (01 57) 52 98 12 00  
assiabelaati@gmail.com

#### Ort

Elternschule

#### Gebühr

Die Gebühr für die Schwangere wird von der Krankenkasse erstattet

# SCHWANGERSCHAFT

## GEBURTSPREPARATIONSKURS MIT ELEMENTEN AUS DEM BAUCHTANZ

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, neben der klassischen Geburtsvorbereitung, bestimmte Bewegungen aus dem orientalischen Tanz zu erlernen, die Ihnen dabei helfen, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen und zu lindern.

Während des Bauchtanzes wird das Becken mobilisiert, die Muskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken wird gestärkt. Bauchtanz schafft Vertrauen zum eigenen Körper, baut Ängste ab und kann die Geburt erleichtern. Die Mutter-Kind-Bindung wird gestärkt und das Baby genießt es hin und her geschaukelt zu werden. Die tänzerischen Bewegungen fördern die Entspannung im Beckenbereich und erleichtern während der Geburt das Loslassen und sich Öffnen.

**Termine** Donnerstags, 18.00 – 20.00 Uhr  
14. März – 18. April 2024  
4 Abende für Frauen und  
**2 Abende mit Partner**

**Kursleitung & Anmeldung** Zaneta Schütz, Hebamme  
hebamme-zaneta@web.de

**Ort** Elternschule

**Gebühr** Die Gebühr für die Schwangeren übernimmt die Krankenkasse; die Partnergebühr beträgt 50,- €

## LASERTHERAPIE IN DER SCHWANGERSCHAFT UND GEBURTSHILFE MIT DEM LABpen MED 50

In der Low-Level-Lasertherapie findet man eine sehr wirksame, nebenwirkungsfreie Regulationstherapie. Durch den hohen Energiegehalt der Bestrahlung wird der Stoffwechsel der Zellen aktiviert und die Selbstheilung unterstützt. Durch biochemische Vorgänge wird das Abwehrsystem gestärkt, dadurch auch die Heilung gefördert und beschleunigt.

### Anwendungen in der Schwangerschaft und Geburtshilfe

- Hämorrhoiden
- Karpaltunnelsyndrom
- Ödeme
- Muskel- oder Gelenkbeschwerden
- Behandlung von Episiotomie- oder Dammrissnähten
- Kaiserschnittwunden (Narbenschmerzen)
- Wunde Brustwarzen beim Stillen, geringe Milchbildung
- Beginnende Schwellungen, Knotenbildung beim Milcheinschuss

### Anwendungen beim Säugling

- Nabelheilungsstörung
- Windeldermatitis
- Blähungen

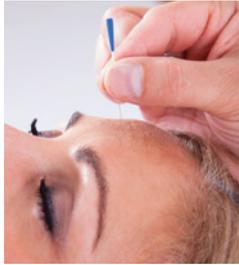
**Anmeldung** Nicole Cullmann, Hebamme  
www.hebammenpraxis-cullmann.de

**Gebühr** 10,- € pro Sitzung

# SCHWANGERSCHAFT

## AKUPUNKTUR IN SCHWANGERSCHAFT, WOCHENBETT UND STILLZEIT

Ab der 37. SSW haben Sie die Möglichkeit, mittels Akupunktur den Körper auf die Geburtsarbeit einzustimmen. Das Nadeln verschiedener Akupunkturpunkte soll den Muttermund auf die Öffnung vorbereiten und die Wehenarbeit erleichtern. Häufig ergibt sich dadurch eine Verkürzung der Eröffnungsphase und somit der Gesamtlänge der Geburt.



Wir empfehlen eine Sitzung pro Woche bis zum errechneten Termin. Bitte melden Sie sich dazu telefonisch oder per E-Mail bei den Kolleginnen an und vereinbaren Sie Termine entsprechend Ihres voraussichtlichen Entbindungstermins.

### Anmeldung

Ljilja Bojnovic, Hebamme  
Telefon (0 61 04) 64 38 61  
Mobil (01 78) 3 76 08 73

Katja Kilian, Hebamme  
[www.hebamme-katja-obertshausen.de](http://www.hebamme-katja-obertshausen.de)

Janina Müller, Hebamme  
[janina@hebammen-obertshausen.de](mailto:janina@hebammen-obertshausen.de)  
[www.hebammen-obertshausen.de](http://www.hebammen-obertshausen.de)

### Gebühr

25,- € pro Sitzung

Darüber hinaus lässt sich die Akupunktur gezielt bei Schwangerschaftsbeschwerden (Verdauungsproblemen, Übelkeit, Sodbrennen, Ischiasbeschwerden, Ödemen etc.) und auch im Wochenbett zur Steigerung der Milchbildung und bei akutem Milchstau wirksam einsetzen.

## MAMI FLOW - GANZKÖRPER SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE

Hier kannst Du Deine Seele so richtig baumeln lassen und gemeinsam mit Deinem Baby auf Wolke 7 schweben. Entspannung pur!

Du wirst Deinen Alltag vergessen und ganz und gar mit Deinem Baby verschmelzen. Nach der Massage wirst Du Dich wie neu geboren fühlen und ganz viel Kraft getankt haben.

### Nutzen:

- Deine verspannte Muskulatur wird gelockert
- Die Sauerstoffversorgung Deines Kindes wird sehr gefördert
- Stresshormone werden abgebaut
- Entspannung von Körper, Geist und Seele
- Glücklich machende Hormone (Endorphine) werden ausgeschüttet

### Termine

Termine nach Vereinbarung

### Kursleitung & Anmeldung

Astrid Jarsch  
Telefon (01 62) 3 49 75 92

### Ort

Elternschule

### Gebühr

70,- € für 60 Minuten

# SCHWANGERSCHAFT

## YOGA FÜR SCHWANGERE

Die Kursinhalte orientieren sich am Hatha-Yoga, sind aber speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren ausgerichtet und berücksichtigen sowohl die Tagesform als auch die Phase ihrer Schwangerschaft.



Meditation, Atmung und Bewegungsformen des Yoga helfen Ihnen, Veränderungen an Körper und Seele während der Schwangerschaft mit Gelassenheit zu begegnen und diese besondere Zeit zu genießen. Durch die Übungen finden Sie nicht nur Ruhe und Entspannung, sondern

verbessern auch Ihr Körpergefühl, steigern Ihr Selbstvertrauen und erleben jeden Moment der Veränderung ganz bewusst. Sie beugen möglichen Fehlhaltungen vor, die aus der Schwangerschaft resultieren und tanken frische Energie für den Alltag.

Hinweis: Yoga ist kein Ersatz für einen Geburtsvorbereitungskurs – wohl aber eine sinnvolle Ergänzung!

**Termine**            Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr  
Genauen Kursbeginn bitte telefonisch erfragen.  
Quereinstieg nach Absprache möglich.

**Kursleitung & Anmeldung**    Martina Schaub, Pilates-, Yoga- und Rückenschullehrerin  
Telefon (0 61 04) 4 05 29 74  
martinaschaub@freenet.de  
(bevorzugte Kontaktaufnahme)

**Ort**                    Elternschule

**Gebühr**             95,- € pro 10 Einheiten

⇒ ALTERNATIV AUCH ALS ⇒  
**DIGITALE VERANSTALTUNG**  
DETAILLIERTE INFO BEI ANMELDUNG

## SÄUGLINGSPFLEGEKURS „RUND UMS BABY“



In unserem Säuglingspflegekurs bekommen Sie wichtige Informationen, Anregungen, Hilfestellungen und Tipps für den Umgang mit dem Baby. Außerdem helfen wir Ihnen dabei, nur das anzuschaffen, was Ihr Baby wirklich braucht.

### Themen sind u. a.:

- Heben, Halten und Tragen des Kindes
- Wickeln, Baden und Hautpflege
- Nabelpflege
- Vorsorgeuntersuchungen
- Schlafen und Beruhigen
- Vermeidbare Risikofaktoren des plötzlichen Kindstodes
- Hilfe bei unruhigen Kindern (Koliken, Schlafstörungen ...)
- Ernährung des Säuglings

**Termine**            Samstag, 17. Februar 2024  
Samstag, 27. April 2024  
Samstag, 22. Juni 2024  
jeweils 9.30 – 15.30 Uhr

**Kursleitung & Anmeldung**    Natalia Rechau, Kinderkrankenschwester  
Telefon (01 76) 51 56 29 21  
natalia.rechau@web.de

**Ort**                    Elternschule

**Gebühr**             35,- € für Frauen, 60,- € für Paare

# SCHWANGERSCHAFT

## DAS „FAMILIENBUDGET“ NACH DER GEBURT

Ein Kind stellt alles auf den Kopf! Auch die finanzielle Situation ändert sich mit der Geburt eines Kindes einschneidend. Gleichzeitig gibt es etliche Rechtsansprüche und Möglichkeiten, die junge Familien nutzen können, um die Familienkasse aufzubessern.

Damit Sie sich gut auf die Antragsstellungen vorbereiten können, geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Leistungen und informieren Sie über mögliche sozialrechtliche Fragestellungen wie z. B.:

- Welche Ansprüche habe ich in der Zeit der Mutterschaft?
- Wo muss ich das Kindergeld beantragen?
- Welche Elternzeitregelung ist für unsere Familie sinnvoll?
- Was muss ich tun, wenn der Vater des Kindes die Vaterschaft nicht anerkennt?
- Worüber muss ich meinen Arbeitgeber informieren?
- Erhalte ich Unterstützung für die Erstausrüstung meines Babys?
- Gibt es spezielle Förderungen, wenn ich allein-erziehende Mutter bin?

<b>Termine</b>	Dienstag, 16. April 2024 19.30 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Anke Besslich-Bechtold, Dipl.-Sozialpädagogin (FH) Nicole Horn, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
<b>Anmeldung</b>	unter <a href="mailto:elternschule@ketteler-krankenhaus.de">elternschule@ketteler-krankenhaus.de</a>
<b>Ort</b>	Raum St. Michael im EG
<b>Gebühr</b>	keine

Das Angebot richtet sich an Eltern im Angestelltenverhältnis, nicht an Beamte und Selbständige.

## KINDERNOTFALLTRAINING WEIL IHRE KINDER DAS WICHTIGSTE SIND!

Kinder sind eine Bereicherung für die ganze Familie. Jeder fürchtet aber den Moment, wenn sich das Kind verletzt hat oder schwer erkrankt ist. Wir nicht!

Wir bereiten Sie auf diesen Moment vor – mehr Sicherheit für Ihr Kind!

Seit vielen Jahren schon zeigen wir Eltern, Familienangehörigen und allen Personen, die Kinder betreuen, im Kindernotfalltraining, wie sie sich bei Notfällen mit Säuglingen und Kindern verhalten sollen. Unsere professionellen Dozenten, mit jahrelanger Erfahrung im Rettungs- und Notarztendienst, zeigen den Teilnehmern, wie sie Notfallsituationen erkennen, um ruhig und besonnen zu handeln. In kleinen praktischen Einheiten wird das theoretische Wissen in praktischen Übungen vertieft, wie z. B. Herz-Lungen-Wiederbelebung an einer realitätsnahen Übungspuppe. Aber auch Gefahrenstellen im Haushalt werden aufgezeigt, um so Unfälle zu verhindern.

<b>Termine</b>	Samstag, 23. März 2024 Samstag, 15. Juni 2024 jeweils 10.00 –14.00 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Dozenten der Firma medTEAM
<b>Anmeldung</b>	Beate Raven, Hebamme Telefon (0 61 83) 90 03 32 <a href="mailto:elternschule@ketteler-krankenhaus.de">elternschule@ketteler-krankenhaus.de</a>
<b>Ort</b>	Elternschule
<b>Gebühr</b>	50,- € pro Person/90,- € pro Elternpaar

# SCHWANGERSCHAFT

## TRAGEN IST BINDUNG: TRAGEWORKSHOP FÜR SCHWANGERE UND ELTERN

Tragen ist die natürlichste Art, Ihr Baby im Leben ankommen zu lassen. Die körperliche Nähe wirkt sich positiv auf die Entwicklung und Zufriedenheit aus und stärkt die Bindung zwischen Tragendem und Kind.

In diesem Workshop möchte ich Ihnen das Tragen mit dem Tuch und verschiedenen Tragehilfen vorstellen. Wir reden über die Vorteile und warum Babys so gerne getragen werden.

Sie können die verschiedenen Tragesysteme ausprobieren, um einen ersten Überblick zu erhalten und einen leichteren Zugang zum Tragen zu finden. Dieser Workshop ersetzt keine individuelle Trageberatung, da das Üben Zeit und Ruhe braucht.

Das Treffen findet in einer Gruppe mit max. 6 Eltern-Kind-Paaren statt, damit wir genügend Zeit für Ihre Fragen haben.

**Termine** Dienstag, 19. März 2024  
18.00 – 20.00 Uhr

**Kursleitung & Anmeldung** Sabine Fricke, Trageberaterin  
[www.familienbegleitung-offenbach.de](http://www.familienbegleitung-offenbach.de)  
[sabine@familienbegleitung-offenbach.de](mailto:sabine@familienbegleitung-offenbach.de)  
Mobil (0 15 77) 3 14 54 42

**Ort** Elternschule

**Gebühr** 20,- € pro Person; 25,- € pro Paar

# NACH DER GEBURT

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Durch die Geburt eines Kindes finden im Körper der Frau viele Veränderungen statt. Vor allem der Beckenboden, aber auch Bauch- und Rückenmuskeln werden durch die Schwangerschaft und die Geburt stark beansprucht, eventuell auch beeinträchtigt.

Um das körperliche Gleichgewicht wiederzufinden, beschäftigt sich der Kurs mit der Stärkung dieser Muskelgruppen, widmet sich aber auch allgemeinen Haltungsübungen. Hierdurch wird auch einer Beckenbodenschwäche mit Blasensenkungsbeschwerden vorgebeugt.

**Wir bitten um Anmeldung möglichst in der ersten Woche nach Geburt Ihres Kindes.**

**Termine** Dienstags 11.00– 12.15 Uhr  
**Kurs 1:** ab 16. Januar 2024  
**Kurs 2:** ab 23. April 2024

**Kursleitung & Anmeldung** Janina Müller, Hebamme  
[janina@hebammen-obertshausen.de](mailto:janina@hebammen-obertshausen.de)

**Ort** Elternschule

**Gebühr** Rückbildungsgymnastik durch eine Hebamme ist eine Leistung Ihrer Krankenkasse.

Sie dürfen Ihr Baby gerne zum Kurs mitbringen!

# NACH DER GEBURT

## BABYMASSAGE

Babymassage nach Leboyer, für Babys ab der 6. bis zur 16. Lebenswoche.

**Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.** Frederick Leboyer

Hier lernen Eltern in gemütlicher Atmosphäre einfache, aber effektive Massagetechniken, um ihr Baby zu verwöhnen und Probleme mit dem Bäuchlein zu mildern. Hier sollen auch die Eltern durchatmen und sich ganz und gar auf ihr Kind einstellen, es beobachten und mit ihm verschmelzen, eine Einheit werden. Dabei lernen sie, ihr Baby besser zu verstehen und mit ihm zu kommunizieren. Das gibt ihnen Sicherheit im Handling und in der Pflege. Ihre Bindung wird durch die Massage gestärkt und damit das Vertrauen des Kindes in die Welt gefördert.

**Mitzubringen sind:** Warme Unterlage für das Kind, leichtes wärmendes Deckchen, Söckchen, Massageöl (einfaches Bio-Olivenöl eignet sich prima), 2 bis 3 kleine Handtücher als Unterlage.

### Termine

**Kurs 1:** Mittwochs, 10.00–11.30 Uhr  
21. Februar – 27. März 2024, Astrid Jarsch  
**Kurs 2:** Dienstags, 9.30 –10.30 Uhr  
23. April – 21. Juni 2024, Janina Müller  
**Kurs 3:** Mittwochs, 10.00–11.30 Uhr  
15. Mai – 19. Juni 2024, Astrid Jarsch

### Kursleitung & Anmeldung

Astrid Jarsch, Babymassage  
astrid.jarsch@me.com  
Janina Müller, Hebamme  
janina@hebammen-obertshausen.de

### Ort

Elternschule

### Gebühr

60,- € Kurs 2; 75,- € Kurs 1+3

## MAMA-PILATES

⇒ ALTERNATIV AUCH ALS ⇒  
**DIGITALE VERANSTALTUNG**  
DETAILLIERTE INFO BEI ANMELDUNG

Neben der unbeschreiblich großen Freude über den Nachwuchs hinterlassen die Strapazen der Geburt, schlaflose Nächte wegen des weinenden Babys oder Rückenschmerzen durch stundenlanges Herumtragen des Neugeborenen ihre Spuren im Körper der jungen Mutter.

Vielleicht fühlen Sie sich auch gestresst oder ausgepowert und wollen endlich einmal wieder etwas Gutes für sich tun? Probieren Sie doch mal Mama-Pilates aus, wenn Sie Ihren Rückbildungskurs bereits beendet haben!



Meine speziellen Übungen, die ich an die Bedürfnisse junger Mütter angepasst habe, trainieren Körper und Geist gleichermaßen. So tanken Sie neue Kraft für die Aufgabe als Mutter! Das Hauptaugenmerk bei Mama-Pilates ist die Stärkung der durch die Geburt beanspruchten Beckenbodenmuskulatur, der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Schulter- und Nackenbereichs.

### Termine

Dienstags, 17.45 –18.45 Uhr  
Genauen Kursbeginn bitte telefonisch erfragen.  
Quereinstieg nach Absprache möglich.

### Kursleitung & Anmeldung

Martina Schaub, Pilates-, Yoga- und Rückenschullehrerin  
Telefon (0 61 04) 4 05 29 74  
martinaschaub@freenet.de  
(bevorzugte Kontaktaufnahme)

### Ort

Elternschule

### Gebühr

95,- € pro 10 Einheiten

# NACH DER GEBURT

## MUSIK MIT BABYS - AB 3 MONATEN

Entdecken Sie mit Ihrem Kind und durch Ihr Kind die Musik neu. Es ist immer wieder faszinierend zu sehen, wie Säuglinge die Musik im wahrsten Sinne des Wortes mit Leib und Seele aufnehmen und bereits nach wenigen Wochen durch ihre positive Reaktion nun wiederum ihre Eltern motivieren, längst verloren geglaubte musikalische Fähigkeiten wiederzuentdecken.



### Tauchen Sie ein in die verschiedenen Bereiche der Musik:

- Lassen Sie das Kind aufhorchen zum vorsichtigen Anschlagen der Triangel
- Entspannen Sie sich zum ruhigen Klang der Bassklangstäbe
- Sammeln Sie rhythmische Erfahrung durch Klatschspiele
- Entdecken Sie die Vielfalt klassischer Musik mit Bewegung, Tüchern usw.

**Termine** Jeweils donnerstags am Vormittag.  
Genauen Kursbeginn bitte telefonisch oder per Email erfragen.

**Kursleitung & Anmeldung** Susanne Nagel, Lehrerin für musikalische Früherziehung  
Telefon (0 69) 85 70 19 80  
musikmitkindern@freenet.de  
www.musikmitkindern.info

**Ort** Elternschule

**Gebühr** 70,- € für 7 Einheiten,  
Quereinstieg möglich

## BEIKOSTSEMINAR



- Wann ist es Zeit für den ersten Brei?
- Beikostreifezeichen
- Vom ersten Brei bis zum Familientisch
- Selber kochen oder Fertigbrei?
- Baby led weaning – Fingerfood fürs Baby: Nur ein Trend oder ist der Brei „von gestern“?
- Was vermieden werden sollte
- Abstillen: Wann und wie?

**Termine** Freitag, 15. März 2024  
10.00 – 12.00 Uhr

**Kursleitung & Anmeldung** Beate Raven, Hebamme  
Telefon (0 61 83) 90 03 32  
post@beateraven-hebamme.de

**Ort** Elternschule

**Gebühr** 25,- € pro Person, 40,- € pro Paar

# NACH DER GEBURT

## ELTERNCAFÉ



Im ersten Lebensjahr und besonders auch rund ums Stillen treten häufig Fragen auf. In entspannter und gemüthlicher Atmosphäre stehen wir Ihnen mit Beratung und

Hilfestellung individuell zur Seite. Sie treffen außerdem andere Mütter und Väter, sodass der Erfahrungsaustausch und das Wissen darum, nicht allein zu sein, vieles erleichtert.

Vielleicht möchten Sie auch einfach nur neue Kontakte schließen. In jedem Fall sind Sie und Ihr Kind herzlich willkommen.

### Termine & Kursleitung

Letzter Montag des Monats  
von 09.30 –11.00 Uhr  
Beate Raven, Hebamme  
Telefon (0 61 83) 90 03 32  
post@beateraven-hebamme.de

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Ort

Elternschule

### Gebühr

keine

# HEBAMMENLISTE

## PERSÖNLICHE BETREUUNG DURCH IHRE HEBAMME

Jeder Frau, die ein Kind erwartet oder geboren hat, steht Hebammenhilfe zu. Dies ist eine Leistung der Krankenkassen. In der Schwangerschaft berät Sie die Hebamme individuell und persönlich. Sie begleitet die normale Schwangerschaft und unterstützt und berät bei Problemen oder Komplikationen.

Nach der Geburt besucht die Hebamme Sie zu Hause und überwacht dort den Wochenbettverlauf und das Neugeborene.

Bitte melden Sie sich so früh wie möglich bei einer Kollegin in der Nähe Ihres Wohnortes.

### NEU:

Wochenbettambulanz für Frauen, die Ihr Kind im Ketteler Krankenhaus zur Welt gebracht haben und leider keine Hebamme für die Wochenbettbetreuung finden konnten. Terminvereinbarung unter: 069 8505 367 (Kreißsaal)

### Belaati, Assia

Offenbach und Umgebung, Hanau und Umgebung

(01 57) 52 98 12 00

assiabelaaati@gmail.com

Fremdsprachen: Arabisch, Französisch  
K-Taping

### Bojnovic, Ljilja

Heusenstamm

(0 61 04) 64 38 61

(01 78) 3 76 08 73

### Ćulibrk, Jelena

Offenbach und Umgebung

jculibrk.hebamme@gmail.com

Fremdsprachen: Serbisch  
K-Taping

### Cullmann, Nicole

Rodgau

(01 76) 24 88 10 63

nicolecullmann@gmx.net

www.hebammenpraxis-cullmann.de



# Wie Sie uns finden

## DIE S-BAHN

Linien S1, S2, S8 und S9 halten in „Offenbach Ost“.  
Von dort sind wir in 10 Gehminuten zu erreichen.

## BUSHALTESTELLE „KETTELER KRANKENHAUS“

Linien 107 und 108 finden Sie vor unserer Haustür.

## KONTAKT

Ketteler Krankenhaus gGmbH  
Lichtenplattenweg 85  
63071 Offenbach am Main  
[www.ketteler-krankenhaus.org](http://www.ketteler-krankenhaus.org)

Kreißsaal: 069 - 8505 367 / 8819  
Elternschule: 069 - 8505 367 / 369  
[elternschule@ketteler-krankenhaus.de](mailto:elternschule@ketteler-krankenhaus.de)

