



Ketteler
Krankenhaus
Offenbach

Elternschule

Schwangerschaft, Geburt und mehr

Veranstaltungs- und Kursangebot

1. Halbjahr 2023



Inhalt

Vorwort	3
Elternschulteam und Referenten	4–5
Schwangerschaft	
Infoabende	6
Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt	7
Geburtsvorbereitung	8–9
Lasertherapie in der Schwangerschaft und Geburtshilfe mit dem LABpen MED 50	10
Akupunktur in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit	11
Stillvorbereitungsseminar	12
Yoga für Schwangere	13
Säuglingspflegekurs „Rund ums Baby“	14
Mami Flow – Ganzkörper-Schwangerschaftsmassage	15
Kindernotfalltraining – weil ihre Kinder das Wichtigste sind	16
Das „Familienbudget“ nach der Geburt	17
Nach der Geburt	
Mit Musik in die Welt	18
Tragen ist Bindung: Trageworkshop für Schwangere und Eltern	19
Mit Spaß modern gewickelt	20
Babymassage	21
Rückbildungsgymnastik	22
Musik mit Babys – ab 3 Monaten	23
Mama-Pilates	24
Beikostseminar	25
Hebammenliste	26–27
Raum für Notizen	28–30
Wie Sie uns finden	31

Vorwort

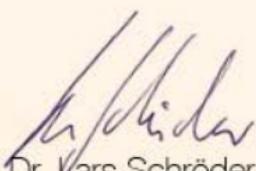
Herzlich willkommen!

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

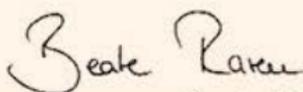
Die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges Ereignis. Wenn ein Kind das Licht der Welt erblickt, werden immer auch Eltern und eine Familie geboren. Dies bedeutet grundlegende Veränderungen im Leben des Einzelnen, in der Partnerschaft und im gelebten Alltag.

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. Kars Schröder
Gynäkologe, Hämostaseologe,
Chefarzt der Frauenklinik



Hebamme Beate Raven
und das gesamte Team
der Elternschule

Bitte beachten Sie, dass eventuell aufgrund aktueller Bestimmungen des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) Angebote geändert werden müssen. Gegebenenfalls findet die Veranstaltung digital statt.

Bitte informieren Sie sich rechtzeitig bei Ihrem Kursleiter und auf unserer Internetseite.

Elternschulteam und Referenten



Dr. Lars Schröder
Gynäkologe, Hämostaseologe,
Chefarzt der Frauenklinik

Beate Raven
Hebamme
Leitung Elternschule



Dr. Martin Eckrich
Kinderarzt

Susanne Nagel
Lehrerin für musikalische
Früherziehung



Ljilja Bojnovic
Hebamme

Katja Kilian
Hebamme



Astrid Jarsch
Babymassage

Ulrike Besken
Hebamme



Natalia Rechau
Kinderkrankenschwester

Laura Weiß
Hebamme





Nadine Wahl
Stoffwindelberatung



Martina Schaub
Lehrerin



Sabine Fricke
Trageberatung



Janina Müller
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 Kreißsaal 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 18.00 Uhr und 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 unbedingt erforderlich unter
elternschule@ketteler-krankenhaus.de

Aktuelle Informationen hierzu erhalten Sie auf unserer
homepage: 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 Kreißsaal 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?



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

Paarkurse Mittwochs, 19.00–21.00 Uhr

Termine & Kursleitung Beginn der Kurse bitte erfragen
Beate Raven, Hebamme
Telefon (0 61 83) 90 03 32
E-Mail post@beateraven-hebamme.de

Wochenendkurs Paare Samstags, 9.30–15.00 Uhr und
Sonntags, 9.30–15.00 Uhr

Termine & Kursleitung 4./5. Februar 2023
6./7. Mai 2023
Ulrike Besken, Hebamme
Telefon (01 51) 28 42 22 12
E-Mail hebamme-besken@gmx.de

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

Wochenendkurs Mehrgebärende Samstags, 9.00–16.00 Uhr und
Sonntags, 9.00–16.00 Uhr

Termine & Kursleitung 1./2. April 2023
Katja Kilian, Hebamme
www.hebamme-katja-obertshausen.de

Ort Elternschule

Gebühr Die Gebühr für die Schwangeren wird von der Krankenkasse erstattet.

Die Gebühr für den Partner beträgt 110,- € im Paarkurs und 90,- € im Wochenendkurs.

Schwangerschaft

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

Gebühr 10,- € pro Sitzung

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



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 bei den Kolleginnen an und vereinbaren Sie Termine entsprechend Ihres voraussichtlichen Entbindungstermins.

Bitte melden Sie sich dazu telefonisch oder per E-Mail bei den Kolleginnen an.



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

Janina Müller, Hebamme
E-Mail janina@hebammen-obertshausen.de
www.hebammen-obertshausen.de
Akupunktursprechstunde dienstags ab 11.30 Uhr

Gebühr 20,- € 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.

Schwangerschaft

Stillvorbereitungsseminar



Der Kurs wendet sich an Frauen und Paare, die sich gut und ausführlich auf die Stillbeziehung mit ihrem Kind vorbereiten wollen. Darüber hinaus wendet sich dieser Kurs auch an Frauen, die eine unbefriedigende Still Erfahrung hinter sich haben und nun gezielt Tipps und Unterstützung für das Stillen eines weiteren Kindes suchen.

Inhalt des Kurses sind Informationen über:

- Aufbau der Brust
- Physiologische Vorgänge beim Stillen
- Vorbeugende Maßnahmen gegen wund Brustwarzen
- Hilfen bei Stillschwierigkeiten
- Stilltechniken
- Anlegeposition
- Gebrauch von Milchpumpen

Termine Freitag, 10. Februar 2023
 Freitag, 12. Mai 2023
 19.30–21.30 Uhr

Kursleitung & Ulrike Besken, Hebamme
Anmeldung Telefon (01 51) 28 42 22 12
 E-Mail hebamme-besken@gmx.de

Ort Elternschule

Gebühr 20,- € pro Person

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



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!

Termin 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
E-Mail martinaschaub@freenet.de (bevorzugte Kontaktaufnahme)

Ort Elternschule

Gebühr 95,- € pro 10 Einheiten

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

Schwangerschaft

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, 11. Februar 2023
 Samstag, 25. März 2023
 Samstag, 13. Mai 2023
 Samstag, 24. Juni 2023
 jeweils 9.30–15.30 Uhr

Kursleitung & Natalia Rechau, Kinderkrankenschwester
Anmeldung Telefon (01 76) 50 15 45 72
 E-Mail natalia.rechau@web.de

Ort Elternschule

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

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



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 machenden Hormone (Endorphine) werden ausgeschüttet

Termine Termine nach Vereinbarung

Kursleitung & Astrid Jarsch
Anmeldung Telefon (01 62) 3 49 75 92

Ort Elternschule

Gebühr 70,- € für 60 Minuten

Schwangerschaft

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 Notarztdienst, 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.

Termine	Samstag, 11. März 2023 Samstag, 3. Juni 2023 jeweils von 10.00–14.00 Uhr
Kursleitung	Dozenten der Firma medTEAM
Anmeldung	Beate Raven, Hebamme Telefon (0 61 83) 90 03 32 E-Mail elternschule@ketteler-krankenhaus.de
Ort	Elternschule
Gebühr	50,- € pro Person/90,- € pro Elternpaar



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 Fragenstellungen 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 alleinerziehende Mutter bin?
- Und vieles mehr

Termine Dienstag, 28. März 2023
 19.30 Uhr

Kursleitung Anke Besslich-Bechtold, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
 Nicole Horn, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Anmeldung unter elternschule@ketteler-krankenhaus.de

Ort Raum St. Michael im EG

Gebühr keine

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

Nach der Geburt

Mit Musik in die Welt!

Bereits ab der zweiten Hälfte der Schwangerschaft hört ein Baby im Mutterleib mit. Es verknüpft die Gefühle der Mutter mit gehörten Geräuschen, Tönen, Musik und Liedern. Wie kann uns dieses Wissen eine Hilfe im Alltag mit dem Baby werden?

Unsere Reise „Mit Musik in die Welt“ umfasst zwei Termine. Im ersten Termin wollen wir uns mit dem Hören allgemein beschäftigen und uns eigene positive Erlebnisse mit Musik oder Liedern ins Gedächtnis rufen.

Nachdem Sie sich in der folgenden Woche bewusst mit Ihrer Musik, bzw. Liedern und, wenn schon fühlbar, den Reaktionen Ihres Babies beschäftigt haben, widmet sich der zweite Termin mehr der Praxis und dem Austausch untereinander.

Wie können wir diese Musik in Rituale einbauen, an die sich das Neugeborene nach der Geburt erinnert und ihm so ein Stück Geborgenheit des Mutterleibes in die neue Welt mitgeben?

Termine Donnerstag, 27. April 2023
 Donnerstag, 4. Mai 2023
 jeweils 19.30 Uhr

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

Ort Elternschule

Gebühr 20€/Frau und 30€ /Paar für beide Termine

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



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.

Termin Samstag, 4. März 2023
 10.30–13.00 Uhr

**Kursleitung &
Anmeldung** Sabine Fricke, Trageberaterin
 über www.familienbegleitung-offenbach.de
 E-Mail sabine@familienbegleitung-offenbach.de
 Mobil (0 15 77) 3 14 54 42

Ort Elternschule

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

Nach der Geburt

Mit Spaß modern gewickelt

Du bist (werdende/-r) Mama oder Papa? Du willst bunt und mit Spaß wickeln und hast gehört, dass moderne Stoffwindeln nicht kompliziert und altmodisch sind? Dann helfe ich dir gern das richtige System für dich und dein Baby zu finden.

Denn Stoffwindeln

- lassen sich genauso schnell und einfach anlegen wie Wegwerfwindeln.
- sind auf eine Wickelzeit von 3 Jahren gerechnet um einiges günstiger.
- sind gut für die Umwelt.
- gut für die Gesundheit deines Babys.
- machen Spaß und die Welt etwas bunter!

Komm vorbei und lerne die Stoffwindeln kennen. Du kannst die Windeln anschauen, fühlen, an Testpuppen Probe wickeln, alle Fragen loswerden und dich anstecken lassen!

Zum Workshop erwartet dich eine Infomappe. Im Anschluss bekommst du die wichtigsten Infos noch mal per E-Mail sowie Rabattcodes für verschiedene Windelshops. Natürlich kannst du dich auch danach bei Fragen gerne melden.

Termine Sonntag, 26. März 2023
 Samstag, 10. Juni 2023
 13.00–16.00 Uhr

Kursleitung & Anmeldung Nadine Wahl
 Stoffwindelberaterin
 www.stoffwindelwahl.de/workshops/offenbach/

Ort Elternschule

Gebühr 35 € / 1. Person;
 25 € / 2. Person (Partner*in, Großeltern, Freund*in)



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: 1. Februar bis 8. März 2023
Mittwochs, 10.00–11.30 Uhr

Kurs 2: 22. März bis 19. April 2023
Mittwochs, 12.00–13.15 Uhr

Kurs 3: 3. Mai bis 7. Juni 2023
Mittwochs, 10.00–11.30 Uhr

Kursleitung & Anmeldung

Astrid Jarsch, Babymassage (**Kurs 1 + 3**)
E-Mail astrid.jarsch@me.com

Laura Weiß, Hebamme (**Kurs 2**)
E-Mail hebamme.lauraweiss@gmail.com

Ort Elternschule

Gebühr 75,- € (**Kurs 1 + 3**), 60,- € (**Kurs 2**)

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 ab 10.00 Uhr
 Termine auf Anfrage

Kursleitung Janina Müller, Hebamme

Anmeldung janina@hebammen-obertshausen.de

Gebühr Rückbildungsgymnastik durch eine Hebamme
 ist eine Leistung Ihrer Krankenkasse.

Ort Elternschule

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



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 freitags am Vormittag.
Genauen Kursbeginn bitte telefonisch erfragen.

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

Ort Elternschule

Gebühr 70,- € für 7 Einheiten, Quereinstieg möglich

Nach der Geburt

Mama-Pilates

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.

Termin 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
E-Mail martinaschaub@freenet.de (bevorzugte Kontaktaufnahme)

Ort Elternschule

Gebühr 95,- € pro 10 Einheiten
Die Kursgebühr wird von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst.



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?

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

Termine Freitag, 24. März 2023
10.00–12.00 Uhr

Ort Raum St. Michael im EG

Gebühr 20,- € pro Person, 30,- € pro Paar

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

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.

Besken, Ulrike Rödermark, Kreis Darmstadt-Dieburg	(01 51) 28 42 22 12 hebamme-besken@gmx.de
---	--

Bojnovic, Ljilja Heusenstamm	(0 61 04) 64 38 61 (01 78) 3 76 08 73
---------------------------------	--

Cullmann, Nicole Rodgau	(01 76) 24 88 10 63 nicolecullmann@gmx.net www.hebammenpraxis-cullmann.de
----------------------------	---

Denel, Beata Offenbach und Umgebung	(0 60 74) 3 16 09 Fremdsprache: Polnisch
--	---

Giegerich, Anke Raum Aschaffenburg	(0 60 22) 68 76 90
---------------------------------------	--------------------

Günther, Mila OF-Bieber, Heusenstamm, Rödermark, Dietzenbach, Nieder-Roden	(01 72) 5 88 23 98 Fremdsprachen: Engl., Phillipinisch
---	---

Kilian, Katja www.hebamme-katja-obertshausen.de
Obertshausen,
Hausen, Lämmerspiel

Müller, Janina janina@hebammen-obertshausen.de
Obertshausen, Hausen, www.hebammen-obertshausen.de
Mühlheim

Noll, Ellen (0 69) 89 65 67
Stadtteil Offenbach-Bieber

Prisovska, Olga (01 71) 2 75 19 17
Kreis Offenbach,
Obertshausen

Pejic, Ivanka (0 61 54) 57 44 34
Darmstadt-Dieburg

Rahbari Aghdam, Margarete (0 69) 42 44 53
Offenbach und Umgebung, Fremdsprachen: Polnisch, Russisch
Frankfurt

Zimmermann, Jutta (0 61 06) 64 59 24
Rodgau zimmermann.jutta@gmx.de

Wie Sie uns finden



**Ketteler
Krankenhaus**
Offenbach



Anfahrt mit dem Auto

Sie fahren über die Autobahn (Frankfurter Kreuz) in Richtung Würzburg (A 3). Bitte fahren Sie am Offenbacher Kreuz ab und parallel zur Autobahn bis zur Abfahrt „Offenbach Stadtmitte/Zentrum“. Sie gelangen auf die A 661 (Richtung Frankfurt) und nehmen dort die Abfahrt „Taufensring“. Sie folgen – immer geradeaus – der Vorfahrtsstraße Taufensring, die in den Odenwaldring und dann in den Spessarting übergeht. (Achten Sie auf die Beschilderung „Ketteler-Krankenhaus“).

Anfahrt mit dem Bus

Linie 106 von Buchhügel, Offenbach-Ost
(S-Bahn-Anschlussmöglichkeit)

Linie 107 von Deutscher Wetterdienst, Offenbach-Ost
(S-Bahn-Anschlussmöglichkeit)

<http://www.stadtplan.net/brd/hessen/offenbach/home.html>

Elternschule

Ketteler Krankenhaus gGmbH
Lichtenplattenweg 85
63071 Offenbach/Main
Telefon (069) 8505-0
Telefax (069) 873265



Kreißaal
Telefon 069 8505-369 oder -367
Internet www.ketteler-krankenhaus.de
E-Mail elternschule@ketteler-krankenhaus.de
