



Bischof W. E. von Ketteler

**Ketteler
Krankenhaus
Offenbach**

ELTERN- SCHULE

Schwangerschaft, Geburt
und mehr



Veranstaltungs- und Kursangebot
2. Halbjahr 2023

INHALT

Vorwort	3
Elternschulteam und Referenten	4–5
Schwangerschaft	
Infoabende	6
Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt	7
Geburtsvorbereitung	8–9
Geburtsvorbereitung „Die mit dem Bauch tanzen“	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
Geschwisterdiplom	15
Säuglingspflegekurs „Rund ums Baby“	16
Das „Familienbudget“ nach der Geburt	17
Kindernotfalltraining – weil ihre Kinder das Wichtigste sind	18
Mit Spaß modern gewickelt	19
Tragen ist Bindung: Trageworkshop für Schwangere und Eltern	20
Nach der Geburt	
Rückbildungsgymnastik	21
Babymassage	22
Mama-Pilates	23
Musik mit Babys – ab 3 Monaten	24
Beikostseminar	25
Elterncafé	26
Hebammenliste	27–28
Notizen	29–31
Wie Sie uns finden	32

VORWORT

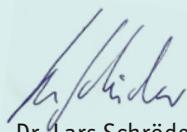
Herzlich willkommen!

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



Hebammen 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



Nadine Wahl
Stoffwindelberatung



Zaneta Schütz
Hebamme



Sabine Fricke
Trageberatung



Janina Müller
Hebamme



Nicole Cullmann
Hebamme



Assia Belaati
Hebamme



Natalia Rechau
Kinderkrankenschwester

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 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

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?

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

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
23./24. September 2023
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
04. September – 16. Oktober 2023
Assia Belaati, Hebamme
Telefon (01 57) 52 98 12 00
assiabelaati@gmail.com

Ort

Elternschule

Gebühr

Die Gebühr für die Schwangeren wird von der Krankenkasse erstattet.

SCHWANGERSCHAFT

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS FÜR FRAUEN „DIE MIT DEM BAUCH TANZEN“

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. Vor allem macht es unglaublich viel Spaß!

Der Kurs ist für jede Frau geeignet, die Freude an der Bewegung mit Musik hat. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lasst uns tanzen!

Termine Donnerstags, 18.00 – 20.00 Uhr
28. September – 09. November 2023

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

Ort Elternschule

Gebühr Die Gebühr übernimmt
die Krankenkasse.

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 Dammrisznähten
- 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

Janina Müller, Hebamme
janina@hebammen-obertshausen.de
www.hebammen-obertshausen.de
Akupunktursprechstunde dienstags
ab 9.30 Uhr

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

DAS „GESCHWISTERDIPLOM“

Geburtsvorbereitung für Geschwisterkinder ab 4 Jahre. Ein neues Baby ist ein Ereignis, das nicht nur das Leben der Eltern komplett umkrempelt. Die ganze Familie verändert sich, besonders die Geschwister müssen sich neu orientieren und ihren Platz in der größer werdenden Familie finden. Wir bereiten die werdenden Geschwister in kleinen Gruppen von höchstens acht Kindern spielerisch und kindgerecht auf diese ungewohnte Situation vor.



Sie können sehen und auch ausprobieren, wie ein Säugling gehalten, gewaschen und gebadet wird, wie Babys an- und ausgezogen werden, wie sie gewickelt und zum Schlafen gelegt werden. Die Kinder erfahren, was Babys essen und trinken, warum ein Baby weint und warum die Mama so viel Zeit für das Baby braucht.

Wir besuchen gemeinsam die Wochenstation und zum Abschluss bekommt jedes Kind ein Geschwisterdiplom.

Termine Samstag, 08. Juli 2023
10.00 – 12.00 Uhr
Samstag, 09. September 2023
10.00 – 12.00 Uhr

Kursleitung & Anmeldung Nicole Cullmann, Hebamme
Telefon (01 76) 24 88 10 63
nicolecullmann@gmx.net

Ort Elternschule

Gebühr 20,- €
inkl. Obststeller, Geschwisterbutton und Heft

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, 02. September 2023 Samstag, 14. Oktober 2023 Samstag, 02. Dezember 2023 jeweils 9.30 –15.30 Uhr
----------------	---

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

Ort	Elternschule
------------	--------------

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

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?

Termine	Dienstag, 10. Oktober 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
---------------	-------

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

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 Notarzdienst, 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, 16. September 2023 Samstag, 18. November 2023 jeweils 10.00 –14.00 Uhr
Kursleitung	Dozenten der Firma medTEAM
Anmeldung	Beate Raven, Hebamme Telefon (0 61 83) 90 03 32 elternschule@ketteler-krankenhaus.de
Ort	Elternschule
Gebühr	50,- € pro Person/90,- € pro Elternpaar

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
- sind 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, 03. September 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)

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 Samstag, 07. Oktober 2023
10.30 – 13.00 Uhr

Kursleitung & Anmeldung Sabine Fricke, Trageberaterin
www.familienbegleitung-offenbach.de
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 ab 10.00 Uhr
Termine auf Anfrage

Kursleitung & Anmeldung Janina Müller, Hebamme
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:** 07. Sept. – 12. Oktober 2023
Mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr
Kurs 2: 26. Oktober – 30. November 2023
Mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr

Kursleitung & Anmeldung Astrid Jarsch, Babymassage
astrid.jarsch@me.com

Ort Elternschule

Gebühr 75,- € pro Kurs

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. Die Kursgebühr wird von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80 % bezuschusst.

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 freitags am Vormittag.
Genauen Kursbeginn bitte telefonisch 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, 17. November 2023
10.00 –12.00 Uhr

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

Ort Elternschule

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

NACH DER GEBURT

ELTERNCAFÉ



Im ersten Lebensjahr und besonders auch rund ums Stillen treten häufig Fragen auf. In entspannter und gemütlicher 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 (Kreißaal)

Belaati, Assia (01 57) 52 98 12 00
Offenbach und Umgebung, Hanau und Umgebung
assiabelaati@gmail.com
Fremdsprachen:
Arabisch, Französisch

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

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

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

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

Kreißsaal: 069 - 8505 367 / 8819

Elternschule: 069 - 8505 367 / 369

elternschule@ketteler-krankenhaus.de

