

FIT FOR FAMILY HEBAMMEN

Unsere Angebote rund um die Elternschaft:
Hebammensprechstunde – Hebammenkurse – Vorträge



BARMHERZIGE BRÜDER
Klinik St. Hedwig
Regensburg



Inhalt

Vorwort	3
Informationen zur Anmeldung	3
Hebammensprechstunde	4
Unsere Hebammensprechstunde	4
Geburtsvorbereitende Akupunktur	4
Moxibustion	4
Craniosacrale Behandlung	5
Kursprogramm	6
Geburtsvorbereitungskurse	6
Yoga in der Schwangerschaft	7
Stillvorbereitungskurs	8
Rückbildungskurse	8
Yoga zur Rückbildung	9
Rund ums Baby	9
Vortrag: Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr	9
Bilirubin (Gelbsucht) – Sprechstunde	10
Harmonische Babymassage	10
Infoveranstaltung: Tragetuch oder Tragehilfe	11
Tragetuchberatung	11
Frühchentreff	12



Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Familien,

Sie erwarten Nachwuchs? Herzlichen Glückwunsch! Ohne Frage liegt eine aufregende Zeit vor Ihnen. Wir, die Hebammen von „fit for family“, möchten Sie und Ihren Partner durch diese besondere Zeit der Veränderung begleiten.

Wir bieten ein umfangreiches Kursangebot vor und nach der Geburt an. Für individuelle Gespräche können Sie einen Termin in unserer Hebammensprechstunde vereinbaren. Auch bei auftretenden Problemen in der Schwangerschaft (z. B. Ödeme, Übelkeit, Karpaltunnelsyndrom), können wir Sie in unserer Hebammensprechstunde mit alternativen Heilmethoden behandeln. Grundsätzlich hat jede Versicherte Anspruch auf Hebammenhilfe vor, während und nach der Geburt. Lernen Sie uns, unsere Leistungen und unser umfangreiches Kursangebot einfach kennen.

Ihr Hebammenteam von „fit for family“

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

Die immer aktuellen Daten unserer nachfolgend aufgeführten Kurse sowie die Namen der Kursleiterinnen entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Dort können Sie sich auch jederzeit einfach und bequem online zu Ihrem Wunschkurs anmelden: www.barmherzigenregensburg.de/hebammenkurse.html Auch telefonisch können Sie uns erreichen und einen Kurs buchen, oder einen Termin für die Hebammensprechstunde vereinbaren.

Unsere Anmeldezeiten:

Telefon 0941 369-95527

Montag 12.00 - 14.00 Uhr

Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr

Bitte melden Sie sich frühzeitig bei uns, damit der passende Kurs für Sie noch verfügbar ist. Wir schicken Ihnen zur verbindlichen Anmeldung Informationen per Mail (oder bei Bedarf auch per Post) zu. Bitten drucken Sie die letzte Seite aus und senden Sie uns diesen Zettel innerhalb von zehn Tagen ausgefüllt und unterschrieben zurück.

Unsere Veranstaltungen finden in den Kursräumen „fit for family“ im Agrippina Hochhaus (Prüfeninger Straße 35) im 7. Stockwerk statt, direkt gegenüber der Klinik St. Hedwig.

Hebammen- sprechstunde

Unsere Hebammen- sprechstunde

In unserer Hebammenambulanz bieten wir Ihnen Informations- und Beratungstermine an. Bei auftretenden Ängsten und Sorgen hilft oft schon ein gutes Gespräch und Zeit von der Hebamme für Sie während unserer Hebammensprechstunde.

Sollten Probleme in der Schwangerschaft auftreten – hierzu gehören häufig Übelkeit, Schlafstörungen, Ödeme, Karpaltunnelsyndrom und Rückenschmerzen – können wir Sie in unserer Hebammensprechstunde beraten und behandeln. Wir setzen dabei auf die Therapie mit alternativer Medizin, wie zum Beispiel der Akupunktur oder Homöopathie, die keine bekannten Nebenwirkungen hat.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Zusätzlich bieten wir während unserer Hebammensprechstunde auch die geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche an, die Sie für die Geburt und das Wochenbett stärken soll und zudem den Effekt haben kann, dass die Geburtsdauer verkürzt ist.

Kosten: 15 € pro Sitzung

Terminvereinbarung unter: Tel. 0941 369-95527

Moxibustion

Falls sich Ihr Baby in Beckenendlage befindet, versuchen wir mit Hilfe der Moxibustion Ihr Kind dazu anzuregen, sich in die richtige Position zu drehen.

Die Moxibustion sollte zwischen der 34+0 und 36+0 Schwangerschaftswoche an bis zu vier Sitzungen erfolgen.

Terminvereinbarung unter: Tel. 0941 369-95527

Craniosacrale Behandlung in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Bei der craniosacralen Behandlung handelt es sich um ein Verfahren aus der Alternativmedizin, das über leichte Druckausübung per Hand auf spezielle Körperstellen des Patienten Spannungen im Organismus löst, damit das reibungslose Zusammenspiel von Knochen, Muskeln und Nerven wieder in Gang kommt und so unterschiedlichste Beschwerden lindert.

Anwendung bei:

- allgemeinen Schwangerschaftsbeschwerden
- Vorbereitung zur Geburt
- nach der Geburt zur Unterstützung der Rückbildung
- für Babys z. B. bei Koliken, Saugstörungen, Schreikinder bis 8 Wochen nach der Geburt



Kosten: 15 € Zuzahlung

Anmeldung:

Andrea Mayr, Tel. 0941 5674169

Susanne Heining, Tel. 0173 6956412

Kursprogramm

Geburtsvorbereitungskurse

Unsere Geburtsvorbereitungskurse umfassen viele wichtige Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit dem Neugeborenen. Wir informieren Sie über die Veränderungen während der Schwangerschaft, geben Tipps bei auftretenden Beschwerden und bereiten Sie umfassend auf die bevorstehende Geburt vor. Auch die Zeit nach der Geburt bringt viele Veränderungen mit sich, die wir in unseren Kursen ansprechen.

Sie üben Atem- und Entspannungstechniken, die für eine Geburtserleichterung hilfreich sind. Es ist uns ein Anliegen, dass Sie durch die Übungen im Kurs Ihre Körperwahrnehmung und Mobilität verbessern, damit Sie Vertrauen, Stärke und Gelassenheit für die bevorstehende Geburt und die Zeit danach entwickeln. Selbstverständlich bleibt auch genügend Zeit für

Gespräche und den Austausch mit anderen werdenden Eltern. Wir bieten folgende Geburtsvorbereitungskurse an:

- Geburtsvorbereitung am Vormittag
- Geburtsvorbereitung am Abend

Bei den wöchentlichen Kursen findet mindestens ein Partnerabend statt, damit auch der werdende Vater informiert ist und sicher die Geburt und die Zeit danach meistern kann.

Kosten: 20 € pro Partnerabend

Aktuelle Kurse und Anmeldung siehe S. 3

- Geburtsvorbereitung für Frauen ab dem 2. Kind (ohne Partnerabend)
- Wochenend-Crash-Kurs
(Freitag 17.00 – 21.00 Uhr und
Samstag 10.00 – 17.00 Uhr)

Die Inhalte gleichen denen des fortlaufenden Kurses.

Der Wochenend-Crash-Kurs findet komplett zusammen mit dem werdenden Papa statt. Die Partnergebühr für das gesamte Wochenende beträgt 85 €

Aktuelle Kurse und Anmeldung siehe S. 3

Yoga in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau. PreMom-Yoga kann Sie darin wundervoll unterstützen, die Veränderungen in dieser Zeit bewusst zu erleben und eine tiefe Verbindung zum Ungeborenen aufzubauen. Yoga bedeutet, seinen Körper in Bewegung in Stille in seiner Kraft und Leichtigkeit, Flexibilität und Stabilität, zu spüren. Sanfte Asanas (Körperübungen) fördern dieses Körperbewusstsein, helfen Ihnen, die eigenen Grenzen zu erkennen und stärkt somit das Vertrauen in den eigenen Körper. Durch regelmäßiges Üben werden Sie achtsam und wissen, was Ihnen gut tut. Somit können Beschwerden, wie z. B. Rückenschmerzen, Verspannungen, schwere Beine, Ischiasschmerzen und Schlafprobleme gelindert werden.

Für die Geburt werden Sie nicht nur durch diese Körperarbeit gestärkt, denn in der Yogapraxis nimmt die bewusste Atmung eine zentrale Rolle ein. Sie werden erfahren, dass Sie durch tiefes und gleichmäßiges Atmen zu sich selbst kommen und eine tiefe Ruhe erlangen – was Ihnen bei der Geburt eine große Stütze sein kann. Beginnen Sie gerne ab dem vierten Monat mit

Yoga oder stimmen Sie sich als Vorbereitung auf die Geburt ein.

Kosten: 90 € für den gesamten Kurs
Die Kosten für den Yoga-Kurs werden nicht von der Krankenkasse übernommen und sind am 1. Kursabend direkt an die Kursleiterin zu zahlen.
Aktuelle Kurse und Anmeldung siehe S. 3



Stillvorbereitungskurs (ein Abend, ca. 3 Stunden)

Stillen ist für uns Frauen ein Privileg, das nicht nur mit persönlichen gesundheitlichen Vorteilen verbunden ist, sondern auch für die Kinder einen sicheren Gewinn bringt. Auf Grund der einzigartigen Zusammensetzung der Muttermilch wird Babys der bestmögliche Start ermöglicht.

Damit Sie gut in diese wundervolle Zeit starten können, erhalten Sie im Kurs unter anderem einige Informationen bzw. Tipps:

- zur Anatomie der Brust
- zur Milchbildung
- zur Ernährung und Lebensführung während der Stillzeit
- zu möglichen Stillproblemen

Darüber hinaus werden Sie in praktischen Übungen unterschiedliche Anlegepositionen kennenlernen.

Kosten: 30 €, zahlbar am Kursabend direkt bei der Kursleiterin

Aktuelle Kurse und Anmeldung siehe S. 3

Rückbildungskurse

Etwa acht Wochen nach der Geburt ist es Zeit für die Rückbildungsgymnastik. Ein korrektes und gezieltes Beckenbodentraining ist nach der Geburt von enormer Wichtigkeit, weil Schwangerschaft und Geburt den Körper verändert haben. Hormone machten das Gewebe weicher, um dieser körperlichen Höchstleistung standzuhalten. Die Bauchmuskulatur wurde enorm gedehnt und die Rückenmuskulatur belastet, um den immer größeren und schwereren Schwangerschaftsbauch zu tragen. Die Geburt hat die Geburtswege geweitet und das Becken mit all seinen Muskeln und Bändern in alle Richtungen gedehnt und belastet. Bei einer Kaiserschnittgeburt wurden verschiedene Bauchmuskelschichten durchtrennt, wodurch die Wahrnehmung der Beckenbodenschichten erschwert ist. Neben dem Schwerpunkt Beckenboden- und Bauchmuskulaturtraining beinhaltet der Kurs auch Fitness für den ganzen Körper. Die Rückbildungsgymnastik wird von der Krankenkasse bezahlt, wenn sie 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen ist. Wir bieten Kurse mit und ohne Kind an.

Aktuelle Kurse und Anmeldung siehe S. 3

Yoga zur Rückbildung

An dem Rückbildungs-Yoga-Kurs können alle Frauen – mit oder ohne Yogaerfahrungen – sechs bis acht Wochen nach der Geburt teilnehmen. Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung bei allen Asanas (Körperübungen) aktivieren Sie nicht nur Ihren Kreislauf und Ihre Muskulatur, sondern finden zeitgleich auch Entspannung.

Daraus können Sie neue Kraft für den Alltag als Mama schöpfen.

BeMom-Yoga spricht den gesamten Körper an, dennoch werden spezielle Übungen und Kenntnisse für den Beckenboden vermittelt. Die Tiefenentspannung sorgt für Wohlgefühl und Erholung und bringt unseren Geist zur Ruhe.

Bei den Kursen mit Babys sollten die Kleinen mindestens sechs Wochen und nicht älter als fünf Monate sein.

Aktuelle Kurse und Anmeldung siehe S. 3

Rund ums Baby

Vortrag: Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr

Eine der vielen Veränderungen mit Ihrem Kind ist sicherlich die Frage nach der richtigen Ernährung. Dieser Vortrag soll Ihnen zeigen, worauf es ankommt und für Sie ein kleiner Fahrplan durchs erste Lebensjahr sein. Muttermilch und Säuglingsmilchnahrungen werden kurz angesprochen, Beikost und der Übergang zum Familientisch sollen jedoch Hauptthemen dieses Vortrags sein.

Aktuelle Termine finden Sie auf www.barmherzige-regensburg.de/hebammenkurse.html
 Kosten: 30 € incl. Skript, Infobroschüren und Beikostprobe
 Anmeldung: astrid-hebamme@gmx.de
 Astrid Schröder, Hebamme

Bilirubin (Gelbsucht) – Sprechstunde

Durch eine Unreife der Leber bei vielen Neugeborenen tritt häufig die sogenannte Gelbsucht auf. Hier können Abfallstoffe aus dem Blut nur ungenügend aus dem Körper ausgeschieden werden. Sie erkennen das an einer mehr oder weniger ausgeprägten Gelbfärbung der Haut oder der Augen. Der Bilirubinwert im Blut ist dann zu hoch, was eine ambulante Kontrolle nach der Entlassung aus der Klinik erforderlich macht.

In unserer Bilirubin-Sprechstunde ermitteln wir anhand der transkutanen Messung (über die Haut) den ungefähren Bilirubinwert im Blut. Sollten Grenzwerte überschritten sein, sind weitere Kontrollen in unserem Haus oder die Blutkontrolle in der Klinik St. Hedwig notwendig.

Bilirubin-Sprechstunde
 Montag: 14.00 - 15.00 Uhr
 Mittwoch und Freitag: 12.00 - 13.00 Uhr
 Wochenende, Feiertage und Notfälle:
 KUNO Klinik St. Hedwig

Bitte vergessen Sie nicht die Versicherungskarte der Mutter und das Kinderuntersuchungsheft mitzubringen.

Eine vorherige Anmeldung ist **nicht** erforderlich.

Harmonische Babymassage

Die harmonische Babymassage nach Bruno Walter ist keine Therapieform für körperliche Leiden, vielmehr soll sie die Bindung zwischen Eltern und Kind auf liebevolle Art verstärken. Bewusste Berührungen sind wichtige Elemente für eine gesunde Entwicklung.

Durch sanftes Massieren können Eltern ihr Kind auf diesem Weg begleiten, ohne es zu überfordern.

Die harmonische Babymassage kann

- die Verdauung verbessern
- den Schlafrhythmus regulieren
- die Bindung fördern
- und noch vieles mehr ...

Durch die harmonische Babymassage geben Sie Ihrem Kind die nötigen Reize, um Entwicklungsschritte zu meistern.

Aktuelle Kurse und Anmeldung siehe S. 3

Infoveranstaltung: Tragetuch oder Tragehilfe

Menschenkinder sind Traglinge und bis vor 150 Jahren war es auch in Europa völlig normal ein Baby am Körper mit sich herumzutragen. Tragen ist praktisch im Alltag, vermittelt dem Kind Geborgenheit und Ruhe und fördert die Entwicklung. Aber die Auswahl an Tragetüchern, Bindeweisen und Tragehilfen ist riesig und nicht alle sind uneingeschränkt empfehlenswert. Hier erhalten Sie einen kurzen Überblick über die historischen und medizinischen Grundlagen des Tragens. Sie haben die Möglichkeit sich über die verschiedenen Tragetücher, Bindeweisen und Tragehilfen zu informieren und erfahren, für welches Alter sie jeweils geeignet sind.

Aktuelle Termine finden Sie auf www.barmherzige-regensburg.de/hebammenkurse.html
Anmeldung: steffi@kaenguruh-baby.de
oder unter: Tel. 0171 3870338
Stefanie Judex, Trageberaterin der ClauWi® Trageschule

Tragetuchberatung

Für alle Eltern, die ihr Baby/Kleinkind bereits im Tragetuch oder einer Tragehilfe tragen, sich aber nicht immer ganz sicher sind, ob alles ganz richtig sitzt und denen eine reguläre Trageberatung aber zu viel erscheint. Hier können Sie in 15-Minuten-Einheiten einer erfahrenen ClauWi-Trageberaterin Fragen zu Ihrer Trageweise stellen, kleine Binde- und Einstellungstipps bekommen oder sich über andere Trageweisen/-Hilfen informieren.

Trageberatung 14tägig jeweils dienstags,
Terminvergabe im 15 - 30 Minuten Takt
Kosten: 10 € / 15 min.
15 € / 30 min.

Anmeldung: steffi@kaenguruh-baby.de
oder unter: Tel. 0171 3870338
Stefanie Judex, Trageberaterin der ClauWi® Trageschule

Frühchentreff

Wenn ein zu früh geborenes Kind um den normalen Geburtstermin herum entlassen wird, sind die Eltern manchmal unsicher und verängstigt. Sie fragen sich, ob sie das, was bisher unter der Obhut von Schwestern und Ärzten verrichtet wurde, auch selbst schaffen. Wir möchten nicht, dass die Eltern plötzlich alleine dastehen. Daher findet, in Begleitung einer erfahrenen Kinderkrankenschwester, regelmäßig ein Frühchentreff statt, im Rahmen dessen sich Mütter von Frühgeborenen austauschen können.

Termin: jeden letzten Dienstag im Monat
15.00 - 17.00 Uhr (nicht an Feiertagen)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.