

Elternschule Marienkäfer

Ärztehaus am Marienkrankenhaus

Goethestraße 17 · 58239 Schwerte

Telefon 02304 - 109-333

E-Mail: marienkaefer@marien-kh.de

www.marien-kh.de

MKS St. Paulus GmbH

Marienkrankenhaus Schwerte

Goethestraße 19 · 58239 Schwerte



Die Klinikstandorte des Marienkrankenhaus Schwerte in der Goethestraße und in der Schützenstraße liegen im Zentrum von Schwerte nur 500 Meter Luftlinie voneinander entfernt. Rund 1000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um Ihr Wohl und entwickeln individuell abgestimmte Behandlungskonzepte, medizinisch-pflegerisch kompetent und serviceorientiert. Unser Anspruch ist es, dass Sie sich bei uns in familiärer Atmosphäre gut aufgehoben fühlen und Sie sich ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren können.

Fotos: Susanne-Beimann; istockphoto.com, adobeistockphoto.com | Layout: www.netgroup.de | Stand: 12.2022



Alle Angebote
vorbehaltlich der
Maßnahmen zum
Corona-Schutz

2023

Kursprogramm der Elternschule

vor der Geburt, nach der Geburt und Vorträge



Liebe (werdende) Eltern,

Sie erwarten ein Baby – herzlichen Glückwunsch! Wir, das Team des Marienkrankenhauses Schwerte und die Elternschule „Marienkäfer“, begleiten Sie gern auf dem Weg zur Geburt und unterstützen Sie mit Rat und Tat – auch in der Zeit nach der Entbindung.

Mit unserem Kursprogramm möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass Sie voller Zuversicht und Vertrauen der Geburt Ihres Kindes entgegen sehen. Wir bereiten Sie rundum auf dieses schöne Ereignis vor, damit Sie es bewusst, aktiv und frei von Ängsten erleben können. Unser Team besteht aus Hebammen, Ärztinnen, Ärzten, Kranken- und Kinderkrankenschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen, Physiotherapeuten, Erzieherinnen und vielen anderen. Gemeinsam stehen wir Ihnen vor, während und nach der Geburt kompetent zur Seite. Dabei bieten wir Ihnen eine freundliche, familienorientierte und sichere Umgebung. In den Räumlichkeiten der Elternschule „Marienkäfer“ können Sie in gemüthlicher Atmosphäre ein breit gefächertes Spektrum an Kursen rund um die Schwangerschaft und Geburt nutzen. Das Marienkrankenhaus verfügt über einen modernen, renovierten, wohnlichen Kreißsaaltrakt mit

drei Entbindungsräumen, die jeweils mit einer eigenen Badewanne ausgestattet sind. Außerdem steht Ihnen eine große Entbindungswanne mit der Möglichkeit der Wassergeburt zur Verfügung. Grundsätzlich ist es uns wichtig, die positiven Kräfte der Natur in der Geburtshilfe zu unterstützen. Homöopathika und Akupunktur spielen hier eine wichtige Rolle, aber auch andere Möglichkeiten der Schmerztherapie bis hin zur Periduralanästhesie (PDA) werden rund um die Uhr angeboten.

Als zusätzlichen Service haben wir für Sie vor dem Haupteingang einen „Storchenparkplatz“ eingerichtet. Wenn es soweit ist und Ihr Baby sich ankündigt, können Sie Ihr Fahrzeug dort kostenlos abstellen und gelangen auf kürzestem Weg zu uns.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem Kursprogramm, über das wir Sie auch gern telefonisch oder persönlich informieren.

**Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Entbindungs- und Stationsteam**

VOR DER GEBURT

Vorwort	3
Ärzteteam · Pflegeteam	6
Hebammenteam	7
Informationsabend & Kreißsaalführung	8
Tag der offenen Tür	9
Angebote online buchen	9
Geburtsvorbereitung für Frauen	10
Väterabend – Der etwas andere Geburtsvorbereitungskursus	10
Geburtsvorbereitung für Paare	11
Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende	11
Pränatal-Yoga	12
Gipsabdruck vom Bauch	12
fitdankbaby®PRE	13
Shiatsu für Schwangere	14
Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt	14
Miteinander vertraut werden... Säuglingspflegekursus für werdende Eltern	15
Geburtsvorbereitende Akupunktur	15
Leichter zu Fuß ins Babyglück	15
Geschwisterschule	16
Weltstillwoche	16
Stillinfoabend	16
Watsu – Entspannung im warmen Wasser	17
Begleitung nach traumatischer Geburt	17
Angebote für Eltern von Sternenkindern	17

NEU IN HAGEN

Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen	18
Geburtsvorbereitung für Paare	19
Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende	19
Rückbildungsgymnastik	20
Geburtsvorbereitende Akupunktur	20
Allgemeine Schwangerschaftsberatung, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden	21
Tapen	21
Wochenbettbetreuung in Hagen	21
Still- und Ernährungsberatung	21

NACH DER GEBURT

Wochenbettbetreuung / Hebammen-Nachsorge	22
Neugeborenen-Segnung	22
Babywald	23
Der Lotsendienst – ein guter Start für Familien!	24
Rückbildungsgymnastik	24
Stillcafé	25
fitdankbaby®RÜCKBILDUNG mit Baby	25
fitdankbaby®	26
fitdankbaby®OUTDOOR	26
Ein Baby will getragen sein...	27
Babymassage	27
PEKiP® – Spiel und Bewegung für Babys mit ihren Eltern	28
Lasertherapie bei wunden Brustwarzen	29
Schreibbaby-Sprechstunde	29
Mama, chill´ mal wieder (wellcome-Projekt)	30
Krabbelgruppe	30
Kidix-Eltern-Kind-Gruppe für Kinder in den ersten Lebensjahren	31

VORTRÄGE

Welche staatlichen Leistungen stehen Eltern zu?	32
Erste Hilfe am Kind	33
Selbstmedikation bei Kindern: Husten, Schnupfen, Heiserkeit ...	33
Breifrei-Workshop	34
Stoffwindel-Workshop	34
Babyschlaf-Workshop	35
„Beziehung fängt beim Anziehen an“ oder „Beim Wickeln hast du Zeit für mich“	36
„Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“	36
KESS – erziehen von Anfang an	37
Online-Kurs „Mehr als Schaumbad und Schokolade“	37
Liste der Verkaufsartikel	38
Wichtige Telefonnummern	39
Elternschule Marienkäfer	39
Anfahrt	40

Das Ärzteteam



Dr. Michael Hartmann Chefarzt
Lars Gottschalk Oberarzt
Dr. Sonja Fälker Oberärztin



Dr. Susanne König Fachärztin
Dr. Lisa Peeters Fachärztin
Steffen Saul Facharzt



Jasmin Dreszer Assistenzärztin
Nicole Röttcher Assistenzärztin
Dorothe Arbab Assistenzärztin



Jessica Abromeit Assistenzärztin
Dr. Zeinab Shein Assistenzärztin

Das Pflgeteam



Kathy Pandrick Abteilungsleitung
Johanna Hufnagel Teamleitung, Laktationsberaterin

Breast Care Nurses:



Simone Kuhaupt **Renate Böttcher** **Doris Strippel**



Anna Ante

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen:

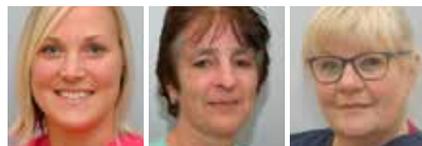


Maria Stamm **Katrin Klaus-Weber** **Svenja Kronshage**



Sibylle Marx **Nicole Lindheim**

Hebamme:



Michaela Schulte **Carmen Hüsken** **Ute Fischer**



Alina Dannenberg

Gesundheits- und Krankenpflegerinnen:



Michaela Schlesing **Beata Slesiona** **Anissa El Majdouli**



Lea Schlender

Das Hebammenteam



Christiane Kulla Teamleitung Hebammen



Peggy Fiegenschuh **Bozena Lingnau** **Nanja Kersebaum** **Barbara Mazurczak**



Adriana Morelli **Lavinia Vendel** **Larissa Fieber** **Alexandra Ledić**



Anika Tigges **Alina Geitmann** **Silvia Simons** **Sonja Potthof**



Kayleigh Hennemann **Eva Paschek** **Luisa Kruck** **Swantje Michel**

Informationsabend und Kreißsaalführung

Der Informationsabend soll Ihnen die Möglichkeit geben, einen Einblick in unsere Arbeit und unsere Räumlichkeiten zu bekommen und sich persönlich davon zu überzeugen, dass Sie bei uns „in guten Händen“ sind! Der Abend beinhaltet einen Vortrag rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett durch Ärzte, Hebammen und Kinderkrankenschwestern des Marienkrankenhauses sowie die Besichtigung des Kreißsaals, der Wochenbettstation mit Familienzimmer, des Stillzimmers und des Neugeborenenzimmers. Es ist eine Anmeldung erforderlich.



Die Kreißsaalführungen finden jeden Montag um 19.00 Uhr statt. (Außer an Feiertagen)

Diese finden nur statt, wenn sie in der Woche auf der Homepage stehen!

Treffpunkt

Hintere Cafeteria, 5C 008, 5. Etage
Goethestr. 19, Marienkrankenhaus Schwerte

Mit Anmeldung



Tag der offenen Tür

Besichtigungen, Informationsstände, Vorstellung des Teams: Die Geburtshilfe des Marienkrankenhauses lädt regelmäßig zu einem Tag der offenen Tür ein. Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie werden wir einen möglichen Termin in 2023 erst kurzfristig bekannt geben.

Die Abteilung Geburtshilfe präsentiert sich und den werdenden Eltern ein kompaktes Programm: Es werden Führungen angeboten, die Kreißsäle gezeigt und die Einrichtungen der Wochenbettstation vorgestellt. Im Foyer wird zudem ein Trödelmarkt angeboten.

Angebote online buchen

Angebote bequem buchen vom Sofa in den eigenen vier Wänden: Sie können sich in der Elternschule Marienkäfer auch online anmelden. Unter www.marien-kh.de sind alle Vorträge, Kurse und Seminare auf der Startseite im Veranstaltungskalender aufgeführt. Wenn Sie auf das Angebot klicken, das Ihr Interesse geweckt hat, werden Sie ins Buchungsportal geführt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie automatisch eine Bestätigungsmail. Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, steht Ihnen unsere Mitarbeiterin im Sekretariat der Elternschule nach wie vor selbstverständlich weiter gerne zur Verfügung.

Annerose Beyer
Sekretariat
Elternschule Marienkäfer

Tel.: 02304 - 109-333

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do, 08.00 - 12.00 Uhr
und Di. 14.00 - 18.00 Uhr

www.marien-kh.de



Geburtsvorbereitung für Frauen

Der Kursus beinhaltet Massage-, Atem- und Entspannungsübungen und vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene.

Wann

Die Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen

Wo

In den Räumen der Elternschule

Leitung

Hebammen des Marienkrankenhaus Schwerte und freiberufliche Hebammen

Dauer

6 × 2 Stunden

Kosten

Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen

Sonstiges

1 × pro Kursus ein Partnerabend / 15,00 €

Anmeldung

In der Elternschule oder online



Väterabend – Der etwas andere Geburtsvorbereitungskursus

Heutzutage ist der Mann als Geburtsbegleiter aus dem Kreißaal nicht mehr weg zu denken. Doch was kommt da auf ihn zu? Wie kann MANN helfen? Vom Weg in die Klinik bis hin zum Familienglück in den eigenen vier Wänden. **Kompakt / Informativ / Ehrlich**

Wann

Montags von 19.00 – 21.30 Uhr
**09.01. | 06.02. | 08.05. | 05.06. |
 07.08. | 04.09. | 06.11. | 04.12.23**

Wo

In den Räumen der Elternschule

Dauer

2,5 Stunden

Leitung

Larissa Fieber, Hebamme
 im Marienkrankenhaus Schwerte

Kosten

40 € – Eine Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse ist möglich!

Anmeldung

In der Elternschule oder online

Geburtsvorbereitung für Paare

Der Kursus beinhaltet Massage-, Atem- und Entspannungsübungen und vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene.

Wann

Die Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen von 19.00 - 21.00 Uhr

Wo

In der Elternschule

Leitung

Hebammen des Marienkrankenhaus Schwerte und freiberufliche Hebammen

Dauer

5 × 2 Stunden

Kosten

Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen – die Partnergebühr beträgt 80,00 €

Anmeldung

In der Elternschule oder online

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Der Kursus beinhaltet Massage-, Atem- und Entspannungsübungen und vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene.

Wann

Samstags und sonntags
 von 10.00 - 15.00 Uhr

Dauer

2 × 5 Stunden

Wo

In der Elternschule

Leitung

Hebammen des Marienkrankenhaus Schwerte und freiberufliche Hebammen

Kosten

Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen – die Partnergebühr beträgt 80,00 €

Anmeldung

In der Elternschule oder online



Pränatal-Yoga

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Diese und die Geburt erfordern viel Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gelassenheit. Bei diesem speziellen Yoga haben Frauen ab der 14. Schwangerschaftswoche, auch ohne Vorkenntnisse, die Möglichkeit, spezielle Körper-, Atem- und Entspannungstechniken zu üben, um Körper und Geist zu stärken und ein natürliches Verhältnis zu sich selbst zu gewinnen (Krankenkassen anerkannt – Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger).

Wann

Dienstags 16.30 – 17.45 Uhr

07.02. – 28.03.2023 | 18.04. – 06.06.2023 |

08.08. – 26.09.2023 | 10.10. – 28.11.2023

Wo

In der Elternschule, großer Raum K 08

Dauer

8 × 75 Minuten

Leitung

Gudrun Kübber (Yogalehrerin BDY/EYU, Zusatzausbildung für prä- und postnatales Yoga, Krankenschwester)

Kosten

120,00 €

Anmeldung

In der Elternschule oder online

Gipsabdruck vom Bauch

Als Erinnerung an die Zeit der Schwangerschaft fertigen wir einen Gipsabdruck von Ihrem schwangeren Bauch. Ein kleines Kunstwerk, das Sie auch selber noch weiter gestalten können ...

Wann

Termine auf Anfrage

Wo

In der Elternschule

Bitte ein Handtuch mitbringen!

Leitung

Bozena Lingnau

(Hebamme am Marienkrankenhaus Schwerte)

Kosten

30,00 €

Anmeldung

In der Elternschule



fitdankbaby® PRE

Seid gemeinsam aktiv – von Anfang an! Dieser Kursus fördert das Wohlbefinden von Mama und Baby, denn schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv aus. Gezielte Übungen verbessern Kraft, Beweglichkeit und Koordination und helfen dabei, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Besonderes Augenmerk liegt auf der Haltung und Beweglichkeit, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Der Austausch mit anderen werdenden Mamas in einer netten, kleinen Gruppe aus und das Einholen praktischer Tipps für eine schöne Zeit mit Babybauch runden das Angebot ab. Die Kurse bieten, wie die regulären fitdankbaby®-Kurse, einen trainingsphysiologisch sinnvollen, durchdachten und abwechslungsreichen Kursverlauf für Mamas mit Babybauch ab der 14. SSW. fitdankbaby® PRE ist eine aktive Schwangerschaftsgymnastik und ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskursus!

Wann

Mittwochs 17.15 - 18.30 Uhr

Wo

In der Elternschule

Dauer

8 × 75 Minuten

Kosten

80,00 €

Leitung

Sandra Heindorff

Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de

Tel: 0176-38364410

Termine + Anmeldung

www.fitdankbaby.de

Shiatsu für Schwangere

Shiatsu heißt wörtlich „Fingerdruck“: Die japanische Massageform fördert das Wohlbefinden, löst Blockaden und sorgt so für eine Entspannung von Körper, Seele und Geist. Mit der sanften Drucktechnik per Hand, Ellenbogen und Knie wird das Energiesystem aktiviert. Die Vielfalt der Shiatsu-Praxis erlaubt es, bei der Wahl der geeigneten Position (in Rücken-, Seitenlage oder im Sitzen) die Bedürfnisse der schwangeren Frau zu berücksichtigen.

Wann

Termine auf Anfrage

Dauer

50 - 60 Minuten

Wo

Physikalische Therapie des
Marienkrankenhauses Schwerte

Kosten

30,00 €

Leitung

Martina Steimel (dipl. Shiatsu-Praktikerin)
Margarete Januszek (dipl. Shiatsu-Praktikerin)

Anmeldung

Physikalische Therapie des Marienkrankenhauses Schwerte unter 02304-109200

Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt

Die individuelle Beratung durch eine Hebamme bei Beschwerden in der Schwangerschaft steht im Mittelpunkt des Angebots, aber auch Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett werden beantwortet. Es werden keine Untersuchungen durchgeführt. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich ab der 32. Schwangerschaftswoche zur Entbindung anzumelden. Bei einer Überweisung zur Geburtsplanung (Ziffer 01780/ärztliche Vorstellung) bitte einen Termin über das Sekretariat Dr. Hartmann vereinbaren, Tel.: 02304-109234.



Wann

1 x wöchentlich
dienstags von 08.00 - 12.00 Uhr **oder**
mittwochs von 14.00 - 18.00 Uhr

Mit Terminvergabe über die Elternschule

Wo

Im Büro der Elternschule
Ärztelhaus am Marienkrankenhaus
Goethestraße 17

Hebammen des Marienkrankenhauses Schwerte

Miteinander vertraut werden ...

Säuglingspflegekursus für werdende Eltern

Mit einem Baby kommen auf die werdenden Eltern viele neue Erfahrungen zu. Neugeborene haben Grundbedürfnisse, deren Erfüllung für ihr Wohlbefinden erforderlich sind. Praktische Übungen werden vorgestellt, Tipps und Anregungen gegeben, um Eltern auf das Leben mit dem Kind vorzubereiten.

Wann Freitags von 18.00 - 19.30 Uhr

27.01. | 21.04. | 16.06. | 25.08. | 10.11.2023

Kosten 10,00 € pro Teilnehmer

Anmeldung

In der Elternschule oder online

Wo In der Elternschule

Leitung

Katrin Klaus-Weber
(Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur soll zu einer leichteren Eröffnung des Muttermundes führen und wird ab der 36. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich angewandt. Dadurch soll sich die Geburt durchschnittlich um 2 Stunden verkürzen.

Wann Mittwochs 8.30 Uhr

Kosten

Einmalig 30,00 € für alle Sitzungen,
Bezahlung im Büro der Elternschule –
bitte ein Handtuch mitbringen

Wo In der Elternschule

Leitung Julia Tripp und Peggy Fiegenschuh
(Hebammen)

Nur mit Anmeldung

Dauer ca. 30 Minuten

Leichter zu Fuß ins Babyglück

Der Bauch wächst munter, das eine oder andere zusätzliche Kilo findet seinen Bestimmungsort – und Ihre Füße tragen das Gewicht unermüdlich. Für diese Leistung haben Sie eine Extraportion Pflege verdient. Wir bieten für werdende Mütter eine podologische Komplexbehandlung an (Nägelschneiden, Hornhaut-Entfernung sowie anschließend eine kleine Fußmassage mit einer individuell ausgewählten Creme mit ätherischen Ölen).

Wann

Montags bis freitags von 08.00 - 16.00 Uhr,
mittwochs von 08.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung

Podologische Praxis Scharff,
Ärztelhaus am Marienkrankenhaus Schwerte,
Goethestraße 17, unter 02304 - 9106545

Kosten 35,00 €

Geschwisterschule

Kinder zwischen 3 und 7 Jahren, die bald ein Geschwisterchen bekommen, haben in dieser Zeit viele drängende Fragen. In der Geschwisterschule werden die großen Brüder und Schwestern durch Hebammen und Kinderkrankenschwestern auf diese spannende Zeit vorbereitet. Es wird das Wickeln und Baden an Babypuppen geübt und auch die Babymassage könnte das echte Geschwisterchen schon bald erfreuen. Natürlich bekommt jede/r Teilnehmer/-in ein „Geschwister- Diplom“ überreicht. Der Kursus findet ohne Eltern statt.

Wann

1x pro Quartal mittwochs
von 16.00 - 17.15 Uhr

22.02. | 10.05. | 30.08. | 29.11.2023

Wo

In der Elternschule

Leitung

Adriana Morelli (Hebamme)
Alina Geitmann (Hebamme)

Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung

In der Elternschule oder online

Weltstillwoche vom 01.08. – 07.08.2023

Während der Weltstillwoche planen die Hebammen/Stillbeauftragten für die werdenden Mütter ein Quiz mit einer Verlosung.

Stillinfoabend

Für werdende Mütter ist es hilfreich, sich bereits vor der Geburt aktiv mit dem Thema Stillen oder anderen Ernährungsfragen zu beschäftigen. Für einen guten Stillbeginn bieten wir bereits vor der Geburt während eines Stillinfoabends wertvolle Informationen rund ums Stillen. Wir erklären Schritt für Schritt den Weg zu einer erfolgreichen Stillbeziehung.

Folgende Themen werden unter anderen behandelt:

- Wie funktioniert die Milchproduktion?
- Vorteile des Stillens
- Ernährung in der Stillzeit
- Pflege der Brust
- Unterschiedliche Stillpositionen

Wann

Jeweils mittwochs um 18.30 Uhr
18.01. | 19.04. | 19.07. | 25.10.2023

Wo

Konferenzzimmer, 5C 018, 5. Etage

Leitung

Nanja Kersebaum (Hebamme) / Maria Stamm
(Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin)

Anmeldung

In der Elternschule oder online

Die Teilnahme ist kostenlos

Watsu – Entspannung im warmen Wasser

Wasser ist das Urelement des Lebens. Sich diesem anzuvertrauen, getragen zu werden, die Kontrolle los zu lassen, leicht und beweglich zu sein, kann in der Schwangerschaft sehr unterstützend sein. Auf der körperlichen Ebene wird die Muskulatur entspannt, die Atmung vertieft und alle Organe angeregt. Auf der seelischen Ebene kann die werdende Mutter, indem sie sich im selben Element wie das Ungeborene bewegt, zu einem tiefen Kontakt zu sich und dem Kind kommen. Gestärkt wird so das Vertrauen zu sich selbst. Dieses Wohlbefinden überträgt sich auf das Kind, wodurch es zum Beispiel möglich ist, eine Steißlage zu korrigieren. Watsu ist eine wirksame Form der Geburtsvorbereitung, aber natürlich auch gut geeignet für gestresste Mütter. **Zur Zeit kann leider nicht auf ein privates Bad zurückgegriffen werden.**

Begleitung nach traumatischer Geburt

Die Geburt ist eine Situation im Leben, in der wir immer an unsere Grenzen stoßen. Manchmal jedoch werden diese Grenzen überschritten. Orientierungslosigkeit und eine Identitätskrise als Frau und Mutter können die Folgen sein, obwohl der Anspruch besteht, glücklich über und mit dem Kind zu sein. Basilissa Jessberger möchte Ihnen Raum geben, dieses Gefühl zu verstehen, damit die Freude und das Glück nicht von einem schwierigen Geburtserlebnis überschattet werden. Im Wochenbett kann diese Leistung zum Teil als Wochenbettbetreuung abgerechnet werden. Ansonsten wird sie privat mit 70 € je 90 Minuten Einzelsitzung bezahlt.

Angebote für Eltern von Sternenkindern

Wenn Paare ihr Kind verlieren und zu Grabe tragen müssen, trifft sie der größte Schmerz, die größte Verzweiflung. Vor ihnen liegt ein langer Weg des Abschieds, der Trauerarbeit, der Verarbeitung und der Sinnsuche, bis sie sich wieder dem Leben öffnen können. Auf diesem Weg möchte die Referentin diese Eltern begleiten, egal wie alt die Schwangerschaft oder das Kind war ...



Kontakt

Lichtschwelle | Basilissa Jessberger
Hauptstraße 47, 58730 Fröndenberg

Telefon: 02378 - 890530

Mobil: 0176 - 10318700

basilissa@lichtschwelle.com

www.lichtschwelle.com

Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen

Ab 2023 wird unsere lfd. Hebamme Christiane Kulla eine „Zweigstelle“ der Elternschule in Kooperation mit der Kath. St. Paulus Gesellschaft bzw. dem Marienkrankenhaus Schwerte mit dem schönen Namen „Storchenliebe“ in Hagen betreiben. Insbesondere für (werdende) Eltern, die im Einzugsgebiet Hagen leben, wird das zusätzliche Angebot eine große Lücke schließen. Im Kern werden anfangs die nachfolgenden Kurse angeboten. Weitere Kurse und Vorträge sind bereits in Vorbereitung und werden auf der Homepage des Marienkrankenhauses unter dem Stichwort Elternschule „Marienkäfer“ ständig aktualisiert. Auch die Buchung der Kurse ist dort unkompliziert möglich.

- Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende und auch in der Woche abends
- Rückbildung (gerne mit Baby)
- Akupunktur ab der 36. SSW
- Still- und Ernährungsberatung
- Wochenbettbetreuung (vor Ort) für Mütter, die bislang ohne Hebamme sind (Abrechnung erfolgt über die Krankenkasse der Mutter)
- Tapen
- Allgemeine Schwangerschaftsberatung (z.B. bei Beschwerden)

Kontakt

Elternschule „Storchenliebe“
Hebamme Christiane Kulla
Emster Str. 107
58093 Hagen
Mobil 0172 – 575 26 59
storchenliebe@marien-kh.de



Geburtsvorbereitung für Paare

Der Kurs vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene und es werden Massage-, Atem- und Entspannungsübungen eingeübt.

Wann

Mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr

11.01.23 - 08.02.23 | 15.02.23 - 15.03.23

Weitere Termine folgen!

Dauer

5 x 2 Stunden

Kosten

Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen / Partnergebühr 80,00 €

Wo

Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen

Leitung

Hebamme Christiane Kulla

Anmeldung

In der Elternschule „Marienkäfer“ oder online

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Der Kurs vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene und es werden Massage-, Atem- und Entspannungsübungen eingeübt.

Wann

Samstags und sonntags

von 10.00 - 15.00 Uhr

21. - 22.01.23 | 11. - 12.02.23 | 18. - 19.03.23 |

06. - 07.05.23 | 19. - 20.08.23

Weitere Termine folgen!

Dauer

2 x 5 Stunden

Wo

Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen

Leitung

Hebamme Christiane Kulla

Kosten

Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen / Partnergebühr 80,00 €

Anmeldung

In der Elternschule „Marienkäfer“ oder online



Rückbildungsgymnastik

Die Kurse beginnen rund 2 - 3 Monate nach der Entbindung und beinhalten gezielte Gymnastik sowie Beckenbodentraining. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Fragen zum Babyalltag zu stellen und sich mit anderen Müttern auszutauschen. Das Baby kann mitgebracht werden!

Wann Mittwochs von 10.00 – 11.00 Uhr
11.01.23 - 15.03.23
22.03.23 - 07.06.23 (kein Kurs am 05. und 19.04.)
Weitere Termine folgen!

Wo Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen

Leitung Hebamme Christiane Kulla

Dauer 10 x 1 Stunde

Kosten Werden von der Krankenkasse übernommen

Anmeldung In der Elternschule „Marienkäfer“ oder online



Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur soll zu einer leichteren Eröffnung des Muttermundes führen und wird ab der 36. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich angewandt. Dadurch soll sich die Geburt durchschnittlich um 2 Stunden verkürzen.



Wann Mittwochs um 08.30 Uhr
Start ab 11.01.23

Wo Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen

Dauer ca. 30 Minuten pro Sitzung

Leitung Hebamme Christiane Kulla

Kosten Einmalig 30,00 € für alle Sitzungen /
 Bezahlung bar vor Ort

Nur mit Terminabsprache!

Bitte ein Handtuch mitbringen

Allgemeine Schwangerschaftsberatung Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Der Anspruch auf Hebammenhilfe besteht von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Sollten sich während der Schwangerschaft Probleme wie z.B. Übelkeit in der Frühschwangerschaft, Ödeme, Ischialgien, Sodbrennen, Rückenschmerzen, Steißlage, Ängste zeigen, steht Ihnen die Hebamme mit ihrer Beratung und durch unterstützende Maßnahmen zur Seite (Homöopathie, Akupunktur, u.a.). Die Kosten werden zum Großteil von den Krankenkassen übernommen. **Nur mit Terminabsprache!**

Tapen

K-Taping ist eine ganzheitliche und medikamentenfreie Methode zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden, auch in der Zeit der Schwangerschaft und im Wochenbett. Als K-Taping Gyn Therapeuten sind wir zertifiziert, sie beispielsweise bei Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden, Symphysenschmerzen, Ödemen (Wassereinlagerungen) oder zur Entlastung der Bauchmuskulatur zu behandeln. Die Anwendung ist völlig schmerzfrei, ein positiver Effekt tritt meist sofort ein und eine Tape-Anlage hält in der Regel 4-7 Tage. Die Kosten werden nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Je nach Aufwand und Materialverbrauch liegt der Preis zwischen 10-40 €. **Nur mit Terminabsprache!**

Wochenbettbetreuung in Hagen

Für Mütter, die bislang ohne Hebamme sind

Jede Frau hat während der Schwangerschaft, unter der Geburt sowie nach der Entbindung Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme. Die Betreuung nach der Geburt erstreckt sich über die ersten 8 Wochen, in denen die Hebamme Sie zu Hause besucht. Dort steht sie Ihnen bei allen Fragen zur Pflege, zum Stillen oder zum Füttern, zur Versorgung des Nabels, zur Gewichtsentwicklung aber auch bei Schwierigkeiten wie Wundsein, Blähungen usw. zur Seite. Auch nach Ablauf der ersten 8 Wochen kann die Hebamme bei Still Schwierigkeiten zu Rate gezogen werden. Des Weiteren beobachtet die Hebamme die Rückbildungsvorgänge und Abheilung von eventuell erlittenen Geburtsverletzungen. Die Kosten für diese Betreuung werden von den Krankenkassen übernommen. Es können in den ersten 8 Wochen bis zu 26 Besuche stattfinden (in den ersten 10 Tagen täglich, danach noch bis zu 16 weitere Besuche) und bis zum Ende der Stillzeit weitere 2 Besuche. **Nur mit Terminabsprache!**

Still- und Ernährungsberatung

Nach Abschluss des Wochenbettes (ca. 8.-12. Woche nach der Geburt) können Sie weiterhin bis zum Ende der Stillzeit Beratung einer Hebamme in Anspruch nehmen. Sie dürfen sich gerne melden, wenn Sie Fragen zum Stillen, zur Ernährung Ihres Babys oder Ernährung in der Schwangerschaft haben. Besuche in der Elternschule können bis zum 9. Lebensmonat des Kindes bzw. bis zum Ende Ihrer Stillzeit mit der Krankenkasse abgerechnet werden. **Nur mit Terminabsprache!**

Terminabsprache

Hebamme Christiane Kulla
 Mobil 0172 – 575 26 59
 storchenliebe@marien-kh.de



Wochenbettbetreuung/Hebammen-Nachsorge

Jede Frau hat während der Schwangerschaft, unter der Geburt sowie nach der Entbindung Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme. Die Betreuung nach der Geburt erstreckt sich über die ersten 8 Wochen, in denen die Hebamme Sie zu Hause besucht. Dort steht sie Ihnen bei allen Fragen zur Pflege, zum Stillen oder zum Füttern, zur Versorgung des Nabels, zur Gewichtsentwicklung aber auch bei Schwierigkeiten wie Wundsein, Blähungen usw. zur Seite.

Auch nach Ablauf der ersten 8 Wochen kann die Hebamme bei Stillschwierigkeiten zu Rate gezogen werden. Des Weiteren beobachtet die Hebamme die Rückbildungsvorgänge und Abheilung von eventuell erlittenen Geburtsverletzungen.

Die Kosten für diese Betreuung werden von den Krankenkassen übernommen. Es können in den ersten 8 Wochen bis zu 26 Besuche stattfinden (in den ersten 10 Tagen täglich, danach noch bis zu 16 weitere Besuche) und bis zum Ende der Stillzeit weitere 2 Besuche.

Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu einer Hebamme auf. So haben Sie die Möglichkeit, einander kennen zu lernen und haben schon in der Schwangerschaft eine kompetente Ansprechpartnerin. Einen Hebammenflyer erhalten Sie über das Sekretariat der Elternschule unter **02304 - 109333** oder im Internet.

Neugeborenen-Segnung

Wir laden Sie, die Eltern und alle, die Ihnen lieb sind, zur Segnung Ihres Kindes in die Kapelle des Marienkrankenhaus Schwerte zu einer kleinen, feierlichen, rund 20 Minuten dauernden Zeremonie ganz herzlich ein. Das Segnen ist eine alte, christliche Tradition und soll die Kinder in ihr Leben hinein begleiten. Es ist ein schönes Erlebnis für Eltern und Kind, Geschwister und Angehörige. Die Segnungsfeier ist keine Taufe und unabhängig von der Religionszugehörigkeit.



Wann Jeden 1. Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr
03.05. | 07.06. | 05.07. | 02.08. | 06.09. | 04.10. | 08.11. | 06.12.2023 (Termine unter Vorbehalt)
 Diese finden nur statt, wenn sie in der Woche auf der Homepage stehen! Die Segnung bleibt noch bis einschließlich April ausgesetzt (Ende der z.Zt. gültigen Corona-Schutzverordnung).

Wo Kapelle des Marienkrankenhaus Schwerte
Ohne Anmeldung und kostenlos

Ansprechpartner Ulrike Nagel,
 Krankenhausesseelsoergerin, 02304 - 109334

Babywald

Der Brauch, für Neugeborene oder Kleinkinder einen Baum zu pflanzen, ist Jahrhunderte alt. Der Baum soll ein lebenslanger Begleiter sein, der symbolisch für Stärke, Beständigkeit, Gesundheit und Schutz steht. Mit der Gemeinschaftsaktion „Babywald“ bieten die Kooperationspartner Stadtmarketing e. V., Marienkrankenhaus Schwerte und Gartencenter Pötschke Eltern, Großeltern, Paten und Freunden der Familie die Möglichkeit, für ein Kind einen Baum als „bleibende“ Erinnerung in die Erde zu setzen. Interessenten können unter www.stadtmarketing.schwerte.de per Formular einen Baum für 119,90 € bestellen. In den Boden gepflanzt werden die Bäume während eines Festes, das am Sonntag, 23.10.2022, von 11.00 - 14.00 Uhr am Villigster Friedhof stattfindet.



Termin zum Pflanzfest

Sonntag, 22. Oktober 2023
 von 11.00 – 14.00 Uhr

Der Lotsendienst – ein guter Start für Familien!

Die Zeit der Schwangerschaft und das Ereignis, Eltern zu werden, sind besondere Lebensabschnitte! Mit dem Angebot des Lotsendienstes im Marienkrankenhaus möchte das Netzwerk Frühe Hilfen in Schwerte frühzeitig und freiwillig den werdenden Eltern und ihren Kindern zu einem guten Start als Familie verhelfen. Der Lotsendienst bietet eine an den Bedürfnissen der Wöchnerinnen orientierte, individuelle Information an, um bei Bedarf an weiterführende Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln. Gerne auch telefonisch oder nach Vereinbarung während der Sprechzeiten. Erfahrene Kinderkrankenschwestern des Schwerter Netzes werden den jungen Familien mit Rat und Tat bei den ersten Fragestellungen zur Seite stehen.

Carla Voß und Nicole Lotz
Tel. 02304 1091164

Wann Montag und Donnerstag,
jeweils zwischen 14.00 und 15.00 Uhr

Wo Frauenstation 3a des Marienkrankenhauses

Kostenlos – Anmeldung nicht erforderlich

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen Schwerte
Stefan Jäger
stefan.jaeger@stadt-schwerte.de
Tel. 02304 104204

www.schwerter-netz.de

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Rückbildungsgymnastik

Die Kurse beginnen rund 2-3 Monate nach der Entbindung und beinhalten gezielte Gymnastik sowie Beckenbodentraining. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Fragen zum Babyalltag zu stellen und sich mit anderen Müttern auszutauschen. Vormittags und nachmittags kann das Baby mitgebracht werden!

Wann

Termine auf Anfrage; die Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen vormittags oder abends

Wo In der Elternschule

Dauer (10 Stunden)

Leitung Hebammen des Marienkrankenhauses Schwerte und freiberufliche Hebammen

Kosten Werden von der Krankenkasse übernommen

Anmeldung In der Elternschule oder online



Stillcafé

Das offene Stillcafé lädt Schwangere, Stillende und alle interessierten Mütter zum Erfahrungsaustausch und gemütlichen Beisammensein in die Elternschule ein. Geplaudert wird über alles rund um das Thema Baby. Außerdem wird der erste Babybrei selbst hergestellt. **Für Mamis und ihre Babys von 0-6 Mon.**

Wann

Mittwochs von 10.00 - 11.30 Uhr

Wo

In der Elternschule

Leitung

Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern des Marienkrankenhauses

Nur mit Anmeldung – Teilnehmerzahl begrenzt



fitdankbaby® RÜCKBILDUNG mit Baby

Nach einer Geburt braucht der Körper eine Zeit, um sich zu regenerieren. In diesem Kurs lernst du, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Weiterführende Informationen und Übungen für zuhause runden das Konzept ab.

Wann

Donnerstags 09.30 – 10.45 Uhr
und 10.45 – 12.00 Uhr

Wo In der Elternschule

Dauer 8 × 75 Minuten

Kosten 80,00 €

Leitung

Sandra Heindorff
Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de
Tel: 0176-38364410

Termine + Anmeldung über www.fitdankbaby.de



fitdankbaby®

fitdankbaby® ist ein innovatives Fitnessprogramm für Mamas mit Babys, nach der Rückbildung. Es vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babyübungen in einem. Das Baby ist in die Stunde eingebunden, der speziell entwickelte Gurt unterstützt die sicheren und kontrollierten Ausführungen der Übungen im Stand und auf der Matte.

Wann

Fortlaufende Kurse montags und donnerstags
fitdankbaby® MINI (Babys von 3 - 7 Monaten)
09.30 - 10.45 Uhr
fitdankbaby® MAXI (Babys von 8 - 12 Monaten)
10.45 - 12.00 Uhr
1x pro Quartal papa-Special (1 Std. am WE/10€)

Kosten

80,00 €

Leitung

Sandra Heindorff
Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de
Tel: 0176 - 38364410

Wo

In der Elternschule

Termine + Anmeldung:

www.fitdankbaby.de

Dauer

8 × 75 Minuten



fitdankbaby®OUTDOOR

Ergänzend zu den regulären Kursen werden während des obligatorischen „Spazierganges“ mit dem Kinderwagen gezielte Übungen und Bewegungen in der Gruppe angeboten. Die Babys, egal welchen Alters, sind immer mit dabei. Während der Bewegung an der frischen Luft werden die Problemzonen gekräftigt, Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit gestärkt, Kalorien verbrannt und Stress abgebaut.

Wann

Von März bis Oktober um 09.00 Uhr

Leitung

Sandra Heindorff
Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de
Tel: 0176 - 38364410

Wo

An der Rohrmeisterei

Termine + Anmeldung:

www.fitdankbaby.de

Kosten

9,00 € pro Stunde

Ein Baby will getragen sein...

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Eltern, die ihr Baby tragen möchten oder bereits erste Erfahrungen mit Tragetuch und / oder Fertigtragen gemacht haben. Das Tragen von Säuglingen und Kleinkindern ist mehr als eine gute Alternative zum Kinderwagen. Es beinhaltet vielschichtige, positive, psychologische und physiologische Aspekte, über die wir sprechen wollen. Ziel ist es die Teilnehmer in ihren Kompetenzen zu stärken, damit sie sich sicher in der Fülle von Angeboten und Informationen zurechtfinden. Die Veranstaltung liefert einen fundierten Einblick in die Welt des Tragens. Es besteht viel Raum zum Ausprobieren und Fragen stellen. Kinder sind natürlich herzlich willkommen.

Wann

Samstags von 10.00 - 12.00 Uhr
11.02. | 10.06. | 07.10.2023

Wo In der Elternschule

Dauer 2 Stunden

Kosten 30 € je Einzelperson/ 45 € für Paare

Anmeldung In der Elternschule oder online

Leitung Dorothee Gaupp (Clauwi-Trageberaterin und GfG- Familienbegleiterin)

www.fabelhafte-kurse.de



Babymassage

Die Massage ist die ursprüngliche Art des „Gesundstreichelns“, welche der Vermittlung von Ganzkörperwohlbefinden dient. In diesem Kursus werden Ihnen die Grundlagen der indisch-schwedischen Baby-massage nach F. Leboyér und V. Schneider vermittelt. Für Babys in der 5. - 16. Lebenswoche.

Wann

Vormittags in regelmäßigen Abständen

Dauer

5 × 1 Stunde

Wo

In der Elternschule

Kosten

50,00 €

Leitung

Nanja Kersebaum (Hebamme)
Maria Stamm (Gesundheits- und
Kinderkrankenpflegerin)

Anmeldung und Termine

In der Elternschule oder online



PEKiP® – Spiel und Bewegung für Babys mit ihren Eltern

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen und unterstützt die individuelle Entwicklung der Babys. Während der Gruppenstunden sind die Babys nackt, um ihnen viel Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Die Babys haben erste Kontakte zu Gleichaltrigen und freuen sich aneinander. Eine Gruppe besteht aus 6-8 Teilnehmern und ihren gleichaltrigen Babys. In der Gruppe können die Eltern Erfahrungen austauschen, wichtige Themen besprechen und miteinander und voneinander lernen. Die Kurse beginnen für Kinder ab der 6. Lebenswoche, weitere Kurse für jede Gruppe bis zum Ende des 1. Lebensjahres im Anschluss.

Wo

Gemeindehaus St. Antonius
Am Brauck 7
58239 Schwerte

Dauer

6 x 90 Minuten

Kosten

105,00 €

Leitung und Anmeldung

Rike Krause (Sozialarbeiterin B.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie & PEKiP Gruppenleitung)
Tel. 0231 - 177 50 112
pekip@rike-tillmann.de
www.rike-tillmann.de/pekip

Lasertherapie bei wunden Brustwarzen

Die Lasertherapie ist eine schmerzlose Lichttherapie, die die Zellen schneller heilt und die Wundheilung fördert. Sie wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Die Lasertherapie wird durch die Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern der 3a durchgeführt.

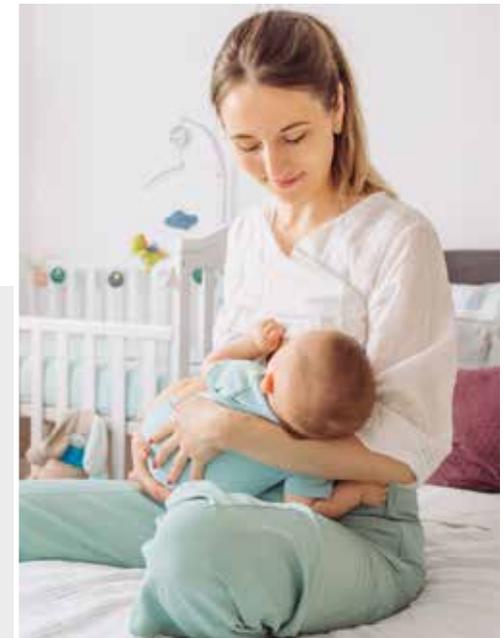
Wann täglich nach Vereinbarung

Wo Säuglingszimmer

Dauer 3 Sitzungen à 5 min/Brustseite

Kosten 20,00 €

Anmeldung telefonisch unter 02304 - 109-233



Schreibbaby-Sprechstunde

Manche Babys weinen sehr oft und scheinbar ohne Grund, was für die betroffenen Eltern eine große Belastung bedeutet. In der Sprechstunde erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen und einen erweiterten Einblick in die Sprache Ihres Kindes, damit Sie bald ein entspannteres Familienleben genießen können.



Wo Frühförderstelle Schwerte
Claudia Pap-Hündersen,
Nordwall 1, 58239 Schwerte

Leitung Claudia Pap-Hündersen
(Heil- und Entspannungspädagogin)

Kosten 25,00 € (bar vor Ort)

Anmeldung

Claudia Pap-Hündersen unter 02304 - 12188
www.fruehfoerderung-schwerte.de

Mama, chill´mal wieder (wellcome-Projekt)

Das Leben mit Kindern ist wunderbar und zugleich echt anstrengend. Eltern stehen großen Herausforderungen gegenüber, nicht immer lässt sich alles so ohne Weiteres unter einen Hut bringen. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbarn oder Freunden hat, kann sie in den ersten Lebensjahren des Kindes von wellcome erhalten – individuell und unbürokratisch. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin des Schwerter Netzes für Jugend und Familie kommt ein- bis zweimal in der Woche nach Hause und begleitet und unterstützt Eltern.



Kontakt

Maria Luckow und Birgit Tillmann
Tel.: 02304 - 9393570
schwerte@wellcome-online.de

Sprechzeiten

Dienstags, 8.30 - 10.00 Uhr
Freitags, 9.00 - 10.30 Uhr

Krabbelgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle Krabblen und Brabblen im Alter von 6-18 Monaten und ihre Eltern – Zeit zum Singen, Lachen, Spielen, Bewegen, Entdecken und Kontakte knüpfen.

Wann

Freitags
14.30 – 15.30 Uhr 6-12 Monate
16.00 – 17.00 Uhr 12-18 Monate

Wo Kursraum Elternschule

Kosten 80,00 €

Dauer 10 Kursstunden +

1 kostenlose Schnupperstunde

Leitung / Anmeldung

Patricia Eckel
(staatl. Anerkannte Erzieherin/Fachkraft für U3)
Tel. 0173 / 75 67 168
Krabbelgruppe.eckel@gmx.de



Kidix-Eltern-Kind-Gruppe für Kinder in den ersten Lebensjahren

In diesen Kursen erhalten Mütter/Väter mit ihren Kindern Anregungen zum Spielen und Tipps für das familiäre Zusammenleben. Im Mittelpunkt stehen die Kinder, die in ihrer Entwicklung unterstützt und gefördert werden, der Kontakt und der Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern.

Wann

Montags
Gruppe 1 (unter 1 Jahr)
Gruppe 2 (über 1 Jahr)

Wo

Familienzentrum Arche Noah,
Haselackstr. 20, 58239 Schwerte

Leitung

Patricia Rausch (Kidix-Kursleiterin)

Kosten Auf Anfrage

Dauer 90 Minuten

Mitzubringen

Ein großes Handtuch

Anmeldung und weitere Infos

Familienzentrum Arche Noah
Tel. 02304 – 18482
arche-noah-schwerte@kkoerg.de



Welche staatlichen Leistungen stehen Eltern zu?

Der Vortrag verschafft den werdenden Eltern einen Überblick wann, wo und unter welchen Voraussetzungen sie welche Leistungen geltend machen können. Wie können Sie davon profitieren? Ganz praktisch wird Ihnen erläutert, wie die gesetzlichen Grundlagen aussehen und welche Anträge Sie einreichen sollten. Hier ein Überblick über die Themen:

- Mutterschaftsgeld
- Elterngeld und Elternzeit
- Kindergeld und Kindergeldzuschlag
- Kinderfreibetrag
- Steuerliche Anrechnung von Kinderbetreuungskosten
- Recht auf Teilzeit-Arbeit
- Wie profitiere ich als Familie
- Kinder und gesetzliche Rente
- Besondere Rechte der Eltern, z.B. als Arbeitnehmer

Natürlich bietet der Vortrag auch Raum für Ihre Fragen zu diesem komplexen Thema und gibt Ihnen hilfreiche Adressen und Tipps aus den Erfahrungen junger Eltern.

Wann

Dienstags, jeweils von 18.30 - 20.30 Uhr
14.03. | 13.06. | 12.09. | 12.12.2023

Wo

Hinterere Cafeteria, 5C 008, 5. Etage
 im Marienkrankenhaus

Referent

Martin Lewwe,
 Diplom-Kaufmann (FH)

Eine kostenlose Veranstaltung

Anmeldung in der Elternschule oder online

Erste Hilfe am Kind

Kompetente Maßnahmen bei Unfällen und Krankheiten Ihres Säuglings oder Kleinkindes sowie Prävention von Unfällen. Da der Schutzengel Ihres Kindes nicht ständig aufpassen kann, passieren Unfälle in und außerhalb der Wohnung. In diesem Kurs werden Eltern theoretisch und praktisch auf plötzliche Notfälle vorbereitet. Eltern erlernen, wie sie bei Verletzungen und Stürzen, bei Verbrennungen/Verbrühungen oder Verschlucken von Gegenständen helfen können. Wichtige akute Krankheiten werden angesprochen und es wird aufgezeigt, wie Eltern richtig handeln. Außerdem erhalten Sie Tipps für die richtige Zusammenstellung der Hausapotheke.

Wann

Donnerstags, jeweils von 19.00 - 21.30 Uhr
**23.02. | 02.03. | 27.04. | 11.05. | 15.06. | 17.08. |
 28.09. | 23.11.2023**

Wo

Hinterere Cafeteria, 5C 008, 5. Etage
 im Marienkrankenhaus

Referent

Bernd Düllmann, Notfallsanitäter

Kosten

15,00 € (bar vor Ort an die Kursleitung)

Anmeldung

In der Elternschule oder online

Selbstmedikation bei Kindern: Husten, Schnupfen, Heiserkeit ...

Es gibt auch im Kindesalter einige „banale“ Erkrankungen, für die in den meisten Fällen ein Arztbesuch nicht erforderlich ist. In dem Vortrag werden Arzneimittel zur Selbstmedikation bei Kindern vorgestellt, auf ihre Besonderheiten bzgl. der Dosierung eingegangen und Vorschläge für eine Hausapotheke für Kinderarzneimittel gemacht.

Wann

Mittwoch, **18.10.23** um 19.30 Uhr

Wo

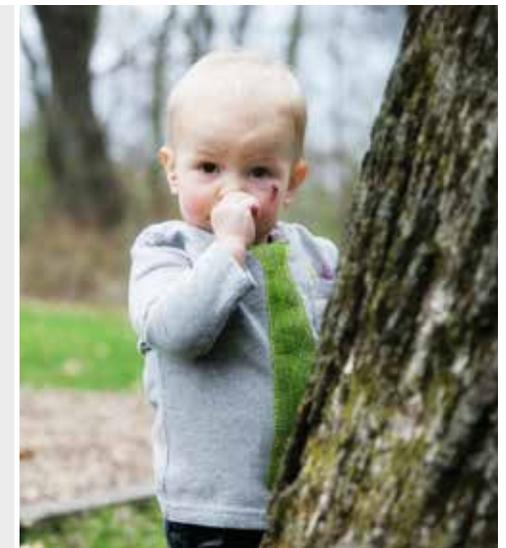
Konferenzzimmer, 5C 018, 5. Etage
 im Marienkrankenhaus

Leitung

Anette Krezler, PTA/ Phyto-PTA
 der Marienkrankenhaus-Apotheke

Eine kostenlose Teilnahme

Anmeldung in der Elternschule oder online



Breifrei-Workshop

Babygeleitete Beikost bzw. Baby Led Weaning (BLW) – das ist die natürliche und entspannte Form der Beikosteinführung jenseits von Einheitsbrei und starren Tabellen. Sie ermöglicht Deinem Baby, in seinem eigenen Tempo, selbstbestimmt und mit allen Sinnen das Essen für sich zu entdecken. Denn die Freude am Essen steht hierbei im Vordergrund und bildet gleichzeitig die Basis für ein gesundes und bewusstes Essverhalten. So kann Dein Baby ganz individuell und ohne Druck zu essen beginnen und ein vielfältiges, abwechslungsreiches Nahrungsangebot kennenlernen, ohne dass es für die Eltern mit Aufwand und Stress einhergeht. Aber ab wann ist das Baby eigentlich bereit für die Beikost? Und kann es wirklich am Familientisch mitessen? Wie ist das eigentlich mit dem Verschlucken? Auf diese und weitere Fragen werden wir in diesem Workshop gemeinsam eingehen – für eine entspannte Beikostzeit ohne Frust, dafür mit viel Lust am Essen.

Wann

Jeweils von 16 - 18 Uhr

Donnerstag, 27.04.2023

Donnerstag, 23.11.2023

Wo Kursraum Elternschule

Dauer 2 Stunden

Leitung Sabine Schreiber, Fachkraft für babygeleitete Beikost

Kosten 35,00 € pro Person bzw. 45,00 € als Paar

Anmeldung In der Elternschule

Stoffwindel-Workshop

Die Stoffwindeln von heute sind nicht nur bunt und schön anzusehen, sie sind die hautfreundliche und nachhaltige Alternative zu Wegwerfwindeln. Sie schonen nicht nur die Gesundheit Deines Babys, sondern auch die Umwelt und den Geldbeutel. Und sie sind sowohl pflegeleicht als auch einfach in der Handhabung. Von den klassischen Mullwindeln bis hin zu All In One-Windeln, von natürlichen Materialien wie Wolle bis zu modernen, atmungsaktiven Kunstfasern – es gibt für jeden die passende Lösung. In diesem Workshop bekommen (werdende) Eltern einen Überblick über die gängigen Stoffwindelsysteme und deren Vor- und Nachteile sowie die Möglichkeit, unterschiedlichste Modelle anzuschauen, anzufassen und auch an einem Wickeldummy/einer Puppe zu testen. Wir sprechen über die verschiedenen Materialien ebenso wie über praktisches Zubehör für den Wickelalltag und das Waschen von Stoffwindeln – und gerne auch über Deine Fragen. Im Preis inklusive sind ein ausführliches Handout sowie Rabattcodes für verschiedene Stoffwindel-Shops.

Wann Donnerstag, 15.06.2023 von 16 - 18 Uhr

Wo Kursraum Elternschule

Dauer 2-2,5 Stunden

Leitung Sabine Schreiber, zertifizierte Stoffwindelberaterin & Windelfrei-Coach

Kosten 35,00 € pro Person bzw. 45,00 € als Paar

Anmeldung In der Elternschule



Babyschlaf-Workshop

Kaum etwas beschäftigt junge Eltern so sehr wie das Thema Babyschlaf. Schlaf ist ein Grundbedürfnis und geht gleichzeitig mit vielen Fragen und Herausforderungen einher – gerade in Hinblick auf das Baby. Gut gemeinte Ratschläge von außen gepaart mit Schlafmangel schüren die Verunsicherung zusätzlich: Schläft das Baby etwa noch nicht durch? Wird es gar verwöhnt? Umso wichtiger ist es zu verstehen, wie Babys schlafen – und dass ihr Schlafverhalten ebenso individuell ist wie mögliche Lösungen bei schwierigen Nächten. Dieser Workshop richtet sich an werdende und frisch gebackene Eltern und vermittelt grundlegendes Wissen rund um den Babyschlaf. Basierend auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft besprechen wir, wie Babys in den Schlaf finden, und was sie dafür brauchen – jenseits von Mythen, Ammenmärchen und Schlaflernprogrammen.

- Was ist ein natürliches Schlafverhalten aus biologischer Sicht?
- Was sind Schlafbrücken, und warum ist Co-Regulation so wichtig?
- Wie kann eine artgerechte Schlafumgebung aussehen, und wie ist das mit dem Familienbett?
- Wie kann ich mein Baby liebevoll und bindungsorientiert in den Schlaf begleiten?

Wann Donnerstag, 07.09.2023 von 16 - 18 Uhr

Wo Kursraum Elternschule

Dauer 2 Stunden

Leitung Sabine Schreiber, Babyschlaf-Coach

Kosten 35,00 € pro Person bzw. 45,00 € als Paar

Anmeldung In der Elternschule

„Beziehung fängt beim Anziehen an“ oder „Beim Wickeln hast du Zeit für mich“

Eine achtsame, sanfte Pflege des Kindes wirkt sich auf sein ganzes Leben und seine Persönlichkeit aus. Emotionale Sicherheit und Geborgenheit verbinden in dieser Zeit Eltern und Kind, in der die Grundbedürfnisse des Kindes befriedigt werden. Wir möchten Sie für diese wichtige, gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind sensibilisieren und Ihnen vermitteln, wie Sie ihr Kind bei allen täglichen Pflegesituationen mit einbeziehen könne.

Wo

Familienzentrum Arche Noah,
Haselackstr. 20, 58239 Schwerte
Tel. 02304 – 18482
arche-noah-schwerte@kkoerg.de

Anmeldung und weitere Infos über das Familienzentrum



„Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“

Diese Abendveranstaltung richtet sich an Väter, werdende Väter und die, die es mal werden wollen. Im Vordergrund steht der gemeinsame Austausch untereinander. In der ruhigen und lockeren Atmosphäre werden die ersten vier Phasen des Projektes „Familie“ aus Sicht des Vaters beleuchtet. Ohne Singen und Klatschen geht es um die Position bei den Phasen Elternwerden, Schwangerschaft und Geburt, die ersten Monate der Erziehung sowie den Eintritt in den Kindergarten und die Schule. Es geht um die gegenseitige Unterstützung der neuen oder auch altbekannten Position Papa innerhalb der Familie.

Wo

Familienzentrum Arche Noah,
Haselackstr. 20, 58239 Schwerte
Tel. 02304 – 18482
arche-noah-schwerte@kkoerg.de

Anmeldung und weitere Infos über das Familienzentrum



KESS – erziehen von Anfang an

Ein Kursangebot für Eltern von Kindern von 0-3 Jahren

Dieser Kess Kursus unterstützt Eltern darin, ihre Kinder von Anfang an zu ermutigen und in ihrer Entwicklung zu stärken. Durch ein besseres Verständnis der Bedürfnisse und Signale eines kleinen Kindes trägt der Kurs zu mehr Freude am Eltern-Sein bei. Ziele: „Kess – erziehen: Von Anfang an“ eröffnet Müttern und Vätern Wege zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander.

- Durch „Edelstein-Momente“ das Familien-Gefühl stärken
- Von Beginn an die Beziehung zum Kind stärken und die Selbstverantwortung des Kindes fördern
- Den Erfahrungsschatz des Alltags nutzen und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit unterstützen
- Notwendige Grenzen klar setzen, Orientierung geben und Sicherheit vermitteln
- Positives in den Blick nehmen und Sprachfähigkeit entwickeln
- Oasen für sich selbst schaffen und mit dem Partner und/oder anderen ein Team bilden

Wo

Familienzentrum Arche Noah,
Haselackstr. 20, 58239 Schwerte
Tel. 02304 – 18482
arche-noah-schwerte@kkoerg.de

Anmeldung und weitere Infos über das Familienzentrum



Online-Kurs „Mehr als Schaumbad und Schokolade“ – wie du Eltern-Burnout vorbeugst

In den ersten Wochen und Monaten braucht ein Baby rund um die Uhr Zuwendung. Aber der Haushalt will trotzdem gemacht sein und nicht immer hat das andere Elternteil Zeit für tatkräftige Unterstützung. Hinzu kommen die Ansprüche und Erwartungen von Familie, Freunden und nicht zuletzt sich selbst. Da werden schnell die eigenen Bedürfnisse hintenan gestellt – auf Kosten der eigenen Reserven. Aber es ist wichtig, gut auf sich selbst Acht zu geben, denn nur dann kann man sich gut um ein Baby kümmern. In diesem Kurs schauen wir, was alles dazu gehört, um gut für sich zu sorgen. Was ist der Unterschied zwischen Bedürfnissen und Strategien? Und welche Strategien kannst du nutzen, um die eigenen Bedürfnisse wieder zur Geltung kommen zu lassen. Leitung: Martina Hempel

Anmeldung und weitere Infos über das Familienzentrum

Liste der Verkaufsartikel

Folgende Produkte sind in der Elternschule erhältlich:

Arnika-Lösung 250ml	6,55 €
Bio-Stilltee	2,50 €
Buch „Du und ich im Dialog“	12,90 €
Damm-Massageöl 10ml	5,10 €
Engelwurz Balsam, 9 ml	5,00 €
Heilwolle, 100g	3,95 €
Himbeerblättertée	2,50 €
Maiki Kuscheltier	9,50 €
Mamma-Pads	15,00 €
Mandelöl 100ml	4,10 €
Seide-Wolle-Stilleinlagen, 2-lagig ELANEE	3,50 €



Wichtige Rufnummern

Marienkrankehaus Schwerte	02304 - 1090
Kreißsaal	02304 - 109232
Station 3a	02304 - 109235
Säuglingszimmer	02304 - 109233
Sekretariat Chefarzt Dr. Michael Hartmann	02304 - 109234
Elternschule Marienkäfer	02304 - 109333
Kinder- und Jugendärztlicher Notdienst Bethanien-Krankenhaus Iserlohn	02371 - 212300
Klinik für Kinder und Jugendmedizin Dortmund	0231 - 95321700
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke Notfallambulanz	02330 - 620
Vergiftungszentrale Berlin	030 - 19240 oder 0228 - 19240
Zentrale Notrufnummer	116117 oder 112

Elternschule Marienkäfer

Kontakt, Anmeldung und Information

Elternschule Marienkäfer
 Ärztehaus am Marienkrankenhaus Schwerte
 Goethestraße 17 | 58239 Schwerte
 Tel.: 02304 - 109333 (außerhalb der Öffnungszeiten
 bitte auf den Anrufbeantworter sprechen)
marienkaefer@marien-kh.de

Öffnungszeiten

Montags, mittwochs, donnerstags
 08.00 - 12.00 Uhr
 Dienstags
 14.00 - 18.00 Uhr



Sekretariat: Annerose Beyer

