





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 Gesundung konzentrieren können.







# Liebe (werdende) Eltern,

Sie erwarten ein Baby – herzlichen Glückwunsch! Wir, das Team des Marienkrankenhaus 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 gemütlicher 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 Peridualanästhesie (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



Dr. Michael Hartmann Lars Gottschalk Chefarzt Oberarzt



Dr. Sonja Fälker Oberärztin



Samaual Ahmad

Oberarzt

Dr. Susanne König Fachärztin



Dr. Lisa Peeters Fachärztin



Steffen Saul Jasmin Dreszer Facharzt Assistenzärztin



Nicole Röttcher Assistenzärztin



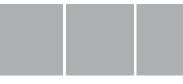
Dorothe Arbab Jessica Abromeit Assistenzärztin Assistenzärztin



Jana Reinhart Assistenzärztin



Theresa Knaup Assistenzärztin





Katharina Ambrosy Dilan Tufanoglu Assistenzärztin

Dr. Zeinab Shein





Johanna Rohde Stationsleitung, Laktationsberaterin



Simone Kuhaupt Komm. Stationsleitung



Doris Strippel



Anna Ante



Alina Dannenberg



Gesundheits-und Kinderkrankenpflegerinnen:



Jennifer von Thaden Katrin Klaus-Weber Sibylle Marx





Michaela Schlesing Beata Slesiona



**Kathy Pandrick** 

Abteilungsleitung

Lea Schlender



Carola Heidemeyer Susanne Ludwig



**Ute Fischer** 



Ch. Dimopoulou



Marietta Haberschuss



Maria Stamm



Anissa El Majdouli



Michaela Schulte



Carmen Hüsken

Anika Tigges



Nicole Lindheim



Christiane Kulla Teamleitung





Selen Melis Soyhan Peggy Fiegenschuh Bozena Lingnau



Nanja Kersebaum



Barbara Mazurczak



Adriana Morelli



Lavinia Vendel



Larissa Fieber



Alexandra Ledić



Alina Geitmann



Silvia Simons



Kayleigh Hennemann Eva Paul



Luisa Kruck



Swantje Michel

# Kreißsaalführung

Dieser Abend 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! Die Führung beinhaltet die Besichtigung des Kreißsaals und den Besuch der Station 3a. Ärzt:innen, Hebammen oder Kinderkrankenschwestern beantworten alle wichtigen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett im Marienkrankenhaus. Eine Anmeldung ist 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 Hompage stehen!

# Treffpunkt

Vor den Aufzügen, 2. Etage Goethestr. 19, Marienkrankenhaus Schwerte

# Mit Anmeldung



# Tag der offenen Tür am 14.04.2024

Besichtigungen, Informationsstände, Vorstellung des Teams: Die Geburtshilfe des Marienkrankenhauses lädt zu einem Tag der offenen Tür ein am Sonntag, den 14.04.2024, von 11.00 - 14.00 Uhr.

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

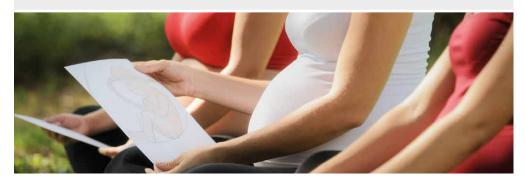
Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen

## **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 Kreißsaal 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 **05.02. | 03.06. | 02.09. | 02.12.24** 

# 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

**30.01. - 19.03.24** (Kübber)

09.04. - 28.05.24 (Schmielasz)

**20.08.24 - 08.10.24** (Schmielasz)

15.10.24 - 03.12.24 (Kübber)

# Wo

In der Elternschule, großer Raum K 08

## Dauer

8 × 75 Minuten

## Kosten

130,00€

# Leitung

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

## 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

VOR DER GEBURT VOR DER GEBURT 15

# 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 Shiatsupraxis 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

#### Wo

Physikalische Therapie des Marienkrankenhaus Schwerte

# Leitung

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

# Dauer

50 - 60 Minuten

## Kosten

30,00 €

## Anmeldung

Physikalische Therapie des Marienkrankenhaus 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. Ab der 32. Schwangerschaftswoche können Sie über die Elternschule einen Termin zur Entbindung anmelden. 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 Tel. 02304 109333

Im Büro der Elternschule Ärztehaus am Marienkrankenhaus Goethestraße 17

Hebammen des Marienkrankenhaus 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

26.01. | 12.04. | 12.07. | 30.08.24

Wo In der Elternschule

# Leitung

Katrin Klaus-Weber

(Gesundheits-und Kinderkrankenpflegerin)

Kosten 10,00 € pro Teilnehmer

## Anmeldung

In der Elternschule 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 8.30 Uhr (1 x pro Woche)

**Wo** In der Elternschule

Leitung Julia Tripp und Peggy Fiegenschuh (Hebammen)

Kosten

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

**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, Ärztehaus 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

20.03. | 19.06. | 11.09. | 04.12.2023

# Wo

In der Elternschule

#### Hebammen

Alina Geitmann, Adriana Morelli, Swantje Michel

#### Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

#### Anmeldung

In der Elternschule oder online

# Weltstillwoche vom 01.08. - 07.08.2024

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

17.01. | 17.04. | 17.07. | 16.10.2024

## 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

Ab 2023 wird unsere ltd. 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 Marienkrankenhaus unter dem Stichwort Elternschule "Marienkäfer" ständig aktualisiert. Auch die Buchung der Kurse ist dort unkompliziert möglich.

**NEU IN HAGEN** 

- 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 am Wochenende

Der Kursus 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

27. - 28.01.24 | 24. - 25.02.24 | 09. - 10.03.24 | 08. - 09.06.24 Weitere Termine folgen!

## Wo

Elternschule "Storchenliebe" in Hagen

## Leitung

Hebamme Christiane Kulla

## Dauer

2 × 5 Stunden

## 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 Muttern auszutauschen.

**NEU IN HAGEN** 

Wann Mittwochs vormittags, donnerstags abends

Wo Elternschule "Storchenliebe" in Hagen

Dauer 10 x 1 Stunde

Leitung Christiane Kulla / Eva Paul (Hebammen)

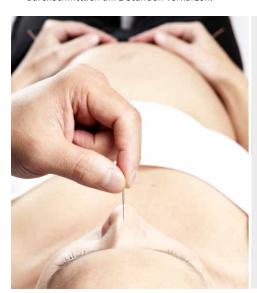
Kosten Werden von der Krankenkasse übernommen

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 nach Rücksprache

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, Symphysen-Schmerzen, 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 Futtern, 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. 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. **Ohne Anmeldung und kostenlos.** 



## Wann

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr 04.01. | 01.02. | 07.03. | 04.04. | 02.05. | 06.06. | 04.07. | 01.08. | 05.09. | 10.10. | 07.11. | 05.12.24 (Termine unter Vorbehalt: Diese finden nur statt, wenn sie in der Woche auf der Homepage stehen)

#### Wο

Kapelle des Marienkrankenhaus Schwerte

## Ansprechpartnerin

Ulrike Nagel, Krankenhausseelsorgerin, 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 Stadt Schwerte 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 139,90 € bestellen. In den Boden gepflanzt werden die Bäume während eines Festes, das am Sonntag, 20.10.2024, von 11.00 - 14.00 Uhr am Villigster Friedhof stattfindet.



Termin zum Pflanzfest

**Sonntag, 20. Oktober 2024** 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.

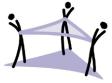
**Wann** Montag und Donnerstag. jeweils zwischen 14.00 und 15.00 Uhr

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



Carla Voß und Nicole Lotz Tel. 02304 1091164





# 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 Marienkrankenhaus 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

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen Maria Stamm und Jennifer von Thaden (Laktationsberaterin)

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

NACH DER GEBURT 27





# fitdankbaby®

26

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.

<b>Wann</b> Fortlaufende Kurse montags und donnerstags	<b>Dauer</b> 8 × 75 Minuten
fitdankbaby® MINI (Babys von 3 - 7 Monaten) 09.30 - 10.45 Uhr	<b>Kosten</b> 80,00 €
fitdankbaby® MAXI (Babys von 8 - 12 Monaten) 10.45 - 12.00 Uhr	<b>Leitung</b> Sandra Heindorff Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de
1x pro Quartal papa-Special (1 Std. am WE/10€)	Tel: 0176 - 38364410
<b>Wo</b> In der Elternschule	Termine + Anmeldung: www.fitdankbaby.de



# fitdankbaby OUTDOOR Aktiv mit Kinderwagen

# 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.

W		

Von März bis Oktober um 09.00 Uhr

# Wo

An der Rohrmeisterei

#### Kosten

9,00 € pro Stunde

#### Leitung

Sandra Heindorff Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de

Tel: 0176 - 38364410

Termine + Anmeldung: www.fitdankbaby.de

# 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 10.02. | 25.05. | 14.09.2024

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 Babymassage nach F. Leboyér und V. Schneider vermittelt. Für Babys in der 5. - 16. Lebenswoche.

<b>Wann</b>	<b>Dauer</b>
Vormittags in regelmäßigen Abständen	5 × 1 Stunde
<b>Wo</b>	<b>Kosten</b>
In der Elternschule	50,00 €
<b>Leitung</b> Nanja Kersebaum (Hebamme) Maria Stamm (Gesundheits-und Kinderkrankenpflegerin)	Anmeldung und Termine In der Elternschule oder online

28 NACH DER GEBURT 29



# PEKiP® - Spiel und Bewegung für Babys mit ihren Eltern

Im Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) erlebst Du eine wunderbare Zeit mit Deinem Baby. Hier erhältst Du Spiel- und Bewegungsanregungen, um die individuelle Entwicklung Deines Babys zu unterstützen. Während unserer Gruppenstunden dürfen die Babys nackt sein, um ihnen uneingeschränkte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Sie haben die Chance, erste Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen und Freude an der Gesellschaft anderer zu entwickeln. In einer Gruppe von 6-8 Elternteilen mit gleichaltrigen Babys kannst Du wertvolle Erfahrungen austauschen, wichtige Themen besprechen und gemeinsam mit anderen Eltern lernen. Unsere Kurse starten ab der 4.-6. Lebenswoche Deines Kindes und weitere Kurse für jede Gruppe sind bis zum Ende des 1. Lebensjahres möglich. In unserer PEKiP®-Gruppe hat Dein Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. Die PEKiP®-Gruppe wird von einer ausgebildeten und zertifizierten PEKiP®-Gruppenleiter\*in geleitet. In unserer wertorientierten Grundhaltung achten wir auf die UN-Kinderrechtskonvention. Freue Dich auf diese wunderbare Zeit mit Deinem Baby und entdecke die Freude des Lernens und Wachsens zusammen!

Wann Donnerstags, jeweils von 10.00 - 11.30 Uhr

**Wo** In der Elternschule

Dauer 6 x 90 Minuten

**Kosten** 105,00 €

# **Leitung und Anmeldung**

Rike Krause (Sozialarbeiterin B.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie & PEKiP Gruppenleitung)

www.rike-tillmann.de/pekip pekip@rike-tillmann.de



# 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 Kinderkrankenpflegerinnen 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



# Dorn/Breuss Therapie

Bei der Dorn-Therapie "rückt" sich der Patient selbst zurecht. Durch die natürliche Bewegung (z.B. pendeln mit einem Bein oder schaukeln mit einem Arm) und einem Druck neben den Dornvorsätzen (neben der Wirbelsäule entlang) richtet der Körper sich selbst. Der Körper entscheidet intuitiv, was er möchte und ihm gut tut und was nicht. Diese Methode ist nahezu risikolos und nicht nur einmalig anwendbar. Besonders gut ist die Kombination mit einer Breuss-Massage. Diese ist eine sanfte, energetische Rückenmassage, die zur Lösung seelischer und körperlicher Verspannung entwickelt wurde. Für jeden der sich etwas Gutes tun möchte und Patienten/innen mit Lumbago, Ischialgie, Skoliose, Schulter-Arm-Syndrom, Schmerzen in Armen, Rücken oder Beinen, Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Wadenkrämpfen und Arthrose, sowie bei vielen organischen Beschwerden (z.B. Migräne, Schwindel).

#### Wann

nach telefonische Terminabsprache

# Wo

Räume der Elternschulen Marienkrankenhaus Schwerte und Storchenliebe Hagen-Emst

#### Dauer

ca. 40-60 min je nach Aufwand

#### Kosten

60-80 € je nach Aufwand

#### Leitung

Hebammen Christiane Kulla und Alina Geitmann

## **Anmeldung und weitere Infos**

zentral über die Elternschule Frau Beyer Tel. 02304 – 109333 30 NACH DER GEBURT NACH DER GEBURT 31

# 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 Kursus richtet sich an alle Krabbler und Brabbler 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

Kidix bietet Eltern die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen und sich mit gleichgesinnten Eltern über Alltagssituationen in der Familie auszutauschen. Der Kurs wird durchgeführt von einer ausgebildeten Kursleitung mit Kidix-Zertifikat.

Kidix U1: Hier erhalten Eltern Informationen und Wissen zur kindlichen Entwicklung, Gesundheit/Ernährung und Erziehung im 1. Lebensjahr. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten fürs Baby werden vermittelt. Die Eltern lernen die einzelnen Entwicklungsphasen des Babys zu fördern und zu unterstützen. Die Babys bekommen im freien Spiel vielfältige Sinnesanregungen durch eine vorbereitete Umgebung. Lieder, Reime und Bewegungsspiele fördern die Beziehung zwischen Eltern und Kindern.
Kidix Ü1: Kinderzeit – selbständiges Erforschen, Experimentieren und Entdecken, andere Kinder kennenlernen... Elternzeit – Austausch, Erziehungsfragen, Gespräche mit der Kursleitung, beobachten und das eigene Kind entdecken... Gemeinsame Zeit – spielen, lachen, singen, Spaß haben, neue Erfahrungen machen...

#### Wann

Kidix U1 (unter 1 Jahr): montags 9.30 Uhr Kidix Ü1 (über 1 Jahr): montags 11.30 Uhr

## Wo

Kath. Familienzentrum Arche Noah, Haselackstr. 20, 58239 Schwerte

## Leitung

Frau Matheo-Struwe (Kidix-Kursleiterin)

## Kosten

15,00 € pro Quartal

## Dauer

90 Minuten

## Anmeldung und weitere Infos

Kath. 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

05.03. | 04.06. | 27.08. | 26.11.2024

## 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 Kursus 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 15.02. | 14.03. | 23.05. | 04.07. | 29.08. | 10.10. | 07.11. | 05.12.2024

## Wo

Hintere 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, 06.11.24 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



34 VORTRÄGE 35

# 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 Donnerstag, 10.10.24 von 16 - 18 Uhr

Wo Kursraum Elternschule

Dauer 2 Stunden

**Leitung** Sabine Schreiber, Fachkraft für babygeleitete Beikost

**Kosten** 45,00 € pro Person bzw. 55,00 € als Paar

Anmeldung In der Elternschule www.familienbegleitung-ruhr.de

# 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, 18.04.24 von 16 - 18 Uhr

**Wo** Kursraum Elternschule

Dauer 2-2,5 Stunden

**Leitung** Sabine Schreiber, zertifizierte Stoffwindelberaterin & Windelfrei-Coach

**Kosten** 45,00 € pro Person bzw. 55,00 € 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, **20.06.24** von 16 - 18 Uhr **Leitung** Sabine Schreiber, Babyschlaf-Coach

**Wo** Kursraum Elternschule **Kosten** 45,00 € pro Person bzw. 55,00 € als Paar

**Dauer** 2 Stunden Anmeldung In der Elternschule

36 VORTRÄGE VORTRÄGE 37

# Offene Sprechstunde

In Kooperation mit der Beratungsstelle der Diakonie Schwerte bietet das Familienzentrum regelmäßige Beratungsstunden an (kostenlos). In den Beratungsgesprächen kann es um alle Erziehungsfragen, Familienkrisen oder belastende Situationen gehen. Die Hilfesuchenden können allein, in Begleitung, als Paar oder als Familie kommen.

## Wann

1 x pro Monat, Dienstag vormittags und nachmittags

#### Wo

Kath. Familienzentrum Arche Noah, Haselackstr. 20, 58239 Schwerte

# Ansprechpartnerin

Johanna Fagiani

## Anmeldung

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

# "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.

#### Wann

Frühjahr 2024 (Termin wird noch bekanntgegeben)

#### Wo

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

## Leitung

Elias Passavanti

Anmeldung und weitere Infos über das Familienzentrum



# Online-Kurs "Eltern werden – Paar bleiben"

Eine Paar-Beziehung ändert sich unweigerlich durch die Ankunft eines kleinen hilfebedürftigen Babys. Neue Seiten am Partner/der Partnerin werden sichtbar; zusätzliche Erwartungen werden geweckt, ungeahnte Konflikte brechen sich Bahn. Andere Bedürfnisse treten jetzt in den Vorder-rund – und manche Bedürfnisse lassen sich nicht mehr so einfach erfüllen. Dabei kann und sollte die Paarbeziehung das Fundament der Familie sein, auch wenn sich die Qualität der Beziehung ändert. Wie diese neue Beziehungsqualität aussehen kann und was ihr dafür tun könnt und sollt, das schauen wir uns in diesem Kurs gemeinsam an."

Wann Dienstag, 23.01.24 von 18.30 - 20.45 Uhr

**Wo** Online

**Dozentin** Martina Hempel

Anmeldung arche-noah-schwerte@kkoerg.de

# Online-Kurs "Mehr als Schaumbad und Schokolade – Eltern Burnout vorbeugen"

Familien im Dauerstress: die schlechte Vereinbarkeit von Berufstätigkeit, Haushalt und Familienleben bringt viele Eltern an die Grenzen der Belastbarkeit. Wut, Trauer und Erschöpfung brechen sich Bahn – und Leidtragende sind oft die Kinder. Dass Eltern sich gut um sich selber kümmern sollten ist bekannt, aber mit Schaumbad und Schokolade ist es meist nicht getan. Dieser interaktive Kurs liefert Impulse zu den Fragen: Woran merke ich, dass mein Akku leer ist? Was hilft mir, ihn wieder aufzuladen? Welche Bedürfnisse liegen bei mir brach und wollen erfüllt werden? Welche Strategien sind dazu hilfreich? Was kann ich in Notsituationen tun, bevor ich "explodiere" und gemein zu meinem Kind werde? Wie kann ich Selbstfürsorge in den Alltag integrieren? Leitung: Martina Hempel

Anmeldung und weitere Infos über das Familienzentrum

Wann Dienstag, 23.04.24 von 18.30 - 20.45 Uhr

Wo Online

**Dozentin** Martina Hempel

**Anmeldung** arche-noah-schwerte@kkoerg.de

38 ARTIKEL KONTAKTE 39

# Liste der Verkaufsartikel

Folgende Produkte sind in der Elternschule erhältlich:

Bio-Stilltee	2,50 €
Buch "Du und ich im Dialog"	12,90 €
Damm-Massageöl 10ml	5,10 €
Engelwurzbalsam, 9 ml	5,00€
Heilwolle, 100g	3,95€
Himbeerblättertee	2,50€
Maiki Kuscheltier	9,50 €
Mamma-Pads	15,00€
Seide-Wolle-Stilleinlagen, 2-lagig ELANEE	3,50 €



# Wichtige Rufnummern

Marienkrankenhaus 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

