

## Babymassage

Fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind, hilft gegen Blähungen und Verdauungsproblemen, Zahnungsbeschwerden, sowie bei Ein- und Durchschlafproblemen.

Kindesalter	ab der 6. Lebenswoche
Dauer	ca. 5 x 90 Minuten
Ort	St. Marienkrankenhaus, Elternschule, 2. OG
Termin	auf Anfrage
Gebühr	auf Anfrage
Leitung	Hebammen der Frauenklinik
☎-Anmeldung	069 1563-1249

## Rückbildungsgymnastik

Das Baby ist da, die Welt dreht sich in eine andere Richtung. Aber auch für sich selbst sollte Frau jetzt etwas tun. Gemeinsam bringen wir uns wieder in Form.

Zeitpunkt	<b>nach vaginaler Geburt:</b> Beginn nach 6-8 Wochen <b>nach Kaiserschnitt:</b> Beginn nach 8-10 Wochen
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	St. Marienkrankenhaus, Elternschule, 2. OG
Termin	auf Anfrage
Gebühr	auf Anfrage
Leitung	Hebammen der Frauenklinik
☎-Anmeldung	069 1563-1249

## Wichtige Rufnummern Frauenklinik St. Marienkrankenhaus

Kreißsaal	069 1563-1249
Informationszentrale	069 1563-0
Chefarzt	069 1563-1240
Sekretariat	069 1563-1241
Ambulanz	069 1563-1244
Wochenstation	069 1563-1247
Kinderzimmer	069 1563-1251
Fax	069 1563-1380

### Internet

[www.katharina-kasper.de](http://www.katharina-kasper.de)  
[www.marienkrankenhaus-frankfurt.de](http://www.marienkrankenhaus-frankfurt.de)

### E-Mail

[kreisssaal@katharina-kasper.de](mailto:kreisssaal@katharina-kasper.de)



## Katharina-Kasper gGmbH

### St. Marienkrankenhaus

Richard-Wagner-Str. 14  
60318 Frankfurt am Main  
Telefon 069 1563-0 · Telefax 069 1563-1136  
[www.marienkrankenhaus-frankfurt.de](http://www.marienkrankenhaus-frankfurt.de)

[info@katharina-kasper.de](mailto:info@katharina-kasper.de) · [www.katharina-kasper.de](http://www.katharina-kasper.de)

## Elternschule



**Katharina-Kasper gGmbH**  
**St. Marienkrankenhaus**  
Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Johann Wolfgang Goethe-Universität

## Liebe werdende Eltern, liebe Eltern,

herzlich willkommen in unserer Elternschule!

Eltern werden oder sein – kann man das überhaupt lernen? Vielleicht nein, vielleicht aber doch.

Erwarten Sie nicht den gewohnten Schulstress, freuen Sie sich auf Tipps, Anregungen, etwas Training und viel Spaß. Die Monate der Schwangerschaft, der Geburt, die Wochen danach sind für Sie in jeder Hinsicht einmalig und unwiederbringlich.

Wir, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Frauenklinik, möchten Ihnen dabei helfen, dass diese Zeit für Sie, bei allen Unsicherheiten und Ängsten, zu einem bleibenden positiven Erlebnis wird. Unsere Elternschule soll Ihnen in jeder Zeit Ihrer Schwangerschaft, des Wochenbettes und danach Anregungen geben, Hilfestellung sein und zu einer Anlaufstation werden, an die Sie sich mit Ihren Fragen, Nöten und Wünschen wenden können.

### Dr. Klaus Engel

Chefarzt

### Anmeldung zur Geburt

Bitte melden Sie sich persönlich 4-6 Wochen vor Ihrem Termin bei uns zur Geburt an. Wir werden dann in einem ausführlichen Gespräch über Ihre Vorstellungen und Wünsche reden.

Auf Wunsch oder bei medizinischer Risikosituation erfolgt ein Facharztgespräch.

Anmeldungstermine werden über das Telefon des Kreißsaals ☎ 069 1563-1249 kurzfristig vergeben.

**Bitte direkt vorher – auch abends oder am Wochenende – anrufen.**

### Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist eine komplikationslose und effiziente Maßnahme, die durch ihre positive Wirkung auf Muttermund und Gebärmutterhals den Geburtsverlauf günstig beeinflusst. Sie kann allen Schwangeren mit einem komplikationslosen Schwangerschaftsverlauf empfohlen werden.

Ab der 37. SSW bis zur Geburt findet wöchentlich eine Akupunktursitzung statt. In dieser Sitzung werden die als geburtserleichternd bekannten Punkte stimuliert.

Termin	jeden Dienstag 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort	St. Marienkrankenhaus, Elternschule, 2. OG
Dauer	ca. 30 Minuten
Gebühr	15,- € pro Sitzung
Leitung	Britta Heilemann, Hebamme Geesche Martin, Hebamme
☎-Anmeldung	069 59 97 61 069 40 56 26 42

### Geburtsvorbereitungskurse

Geburtsvorbereitungskurse sollen werdende Eltern ermuntern, sich dem Geburtsgeschehen auf individuelle Weise zu nähern. Durch Entspannungsübungen, Informationen und Gymnastik sowie Schulung des Atembewusstseins lernen Sie den Geburtsvorgang positiv zu erleben.

Dauer	<b>Paarkurs:</b> 6/7 Wochen à 2 Stunden abends <b>Wochenendkurs:</b> Freitag <b>Frauenkurs:</b> 6/7 Wochen à 2 Stunden abends
Ort	St. Marienkrankenhaus, Elternschule, 2. OG
Gebühr	je nach Kurs unterschiedlich, Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Der Partner trägt die Gebühr selbst.
Leitung	Hebammen der Frauenklinik
☎-Anmeldung	069 1563-1249

### Wassergymnastik für Schwangere („Aquafit“)

Für alle, die in der Schwangerschaft auf der Suche nach einer sportlichen Alternative sind und das Bedürfnis haben, sich körperlich fit zu halten.

Die Vorteile der Wassergymnastik sind sehr vielseitig. Die Gelenke werden entlastet, die Muskulatur und die Atmung gestärkt.

Der Wasserdruck fördert die Durchblutung und beugt Ödemen (Wassereinlagerungen) vor. Das Wasser ermöglicht neue Bewegungserlebnisse, weil es gegen Stürze sichert und hastige Bewegungen verhindert bzw. abfedert. Die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems ist im Wasser herabgesetzt, was zu einer allgemeinen muskulären und psychischen Entspannung beiträgt.

Dauer	18:45 bis 20:15 Uhr
Ort	nach Vereinbarung
Termin	Mittwoch
Gebühr	8,- € pro Unterrichtsstunde
Leitung	Hebammen der Frauenklinik
☎-Anmeldung	069 1563-1249

### Stillcafé

Jede Frau, die Fragen rund ums Stillen hat, Hilfe bei Problemen sucht, Erfahrungen austauschen möchte, ist herzlich willkommen.

Wir vermitteln Informationen, bieten kompetente Beratung und helfen, neue Kontakte zu knüpfen.

Dauer	solange Sie wollen zwischen 11:00 und 15:00 Uhr
Ort	St. Marienkrankenhaus, Elternschule, 2. OG
Termin	jeden Montag ab 11:00 bis 15:00 Uhr
Gebühr	2,- €
Leitung	Gertrud Schrodtr, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin Anne-Rose Siebert, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin
☎-Anmeldung	06106 7 70 99 66