

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 in China als geburtserleichternd geltenden Punkte stimuliert.

<i>Termin</i>	jeden Dienstag 10:00 bis 12:00 Uhr
<i>Ort</i>	St. Marienkrankenhaus - Elternschule 2. OG
<i>Dauer</i>	ca. 30 Minuten
<i>Gebühr</i>	15,- € pro Sitzung
<i>Leitung</i>	Britta Heilemann, Hebamme / Geesche Martin, Hebamme
<i>Anmeldung</i>	☎ (069) 40 56 26 42 (069) 50 97 61

Babyschwimmen

Das Plätschen im Wasser ist eine lustvolle Erinnerung an das vorgeburtliche Leben im mütterlichen Fruchtwasser. Wir wollen die entspannende Wirkung warmen Wassers in die Erfahrungswelt des Babys einwirken lassen. Es sollen hierbei nicht etwa besondere Leistungen erzielt werden.

Eine wichtige Richtigstellung: Babyschwimmen, häufig fälschlicherweise als „Schwimmen lernen“ dargestellt, dient nahezu ausschließlich einer besseren motorischen und physiologischen Entwicklung des Kindes. Voraussetzung für dieses lustvolle Spiel im Wasser ist allerdings ein unauffälliger Befund bei der U3.

<i>Kindesalter</i>	ab 4 Monaten bei Kursbeginn
<i>Dauer</i>	10 Einheiten à 30 Minuten
<i>Ort</i>	St. Marienkrankenhaus - Physikalische Therapie
<i>Termin</i>	auf Anfrage
<i>Gebühr</i>	auf Anfrage
<i>Leitung</i>	Hebammen der geburtshilflichen Abteilung
<i>Anmeldung</i>	☎ (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.

<i>Zeitpunkt</i>	<ul style="list-style-type: none"> • nach vaginaler Geburt: Beginn nach 6-8 Wochen • nach Kaiserschnitt: Beginn nach 8-10 Wochen
<i>Dauer</i>	6 x 90 Minuten oder 8 x 75 Minuten
<i>Ort</i>	St. Marienkrankenhaus - Physikalische Therapie / Hörsaal
<i>Termin</i>	auf Anfrage
<i>Gebühr</i>	auf Anfrage
<i>Leitung</i>	Hebammen der Frauenklinik
<i>Anmeldung</i>	☎ (069) 1563-1249

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

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

im Internet:

www.kgu.de/marienkrankenhaus/gyn
www.katharina-kasper.de

E-Mail:

kreisssaal@katharina-kasper.de
info@katharina-kasper.de

St. Marienkrankenhaus

Akademisches Lehrkrankenhaus der Johann Wolfgang Goethe-Universität
 Akademische Lehrereinrichtung für Pflege der Fachhochschule Frankfurt

der

KATHARINA-KASPER gGmbH

Richard-Wagner-Straße 14 • 60318 Frankfurt/Main



Elternschule

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 Andrea Marschall
Chefarzt Ltd. Hebamme

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 Kreißaals ☎ (069) 1563-1249 kurzfristig vergeben. Bitte direkt vorher - auch abends oder am Wochenende - anrufen.

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.

<i>Dauer</i>	<u>Paarkurs:</u> 6/7 Wochen à 2 Stunden abends <u>Wochenendkurs:</u> Samstag und Sonntag <u>Frauenkurs:</u> 6/7 Wochen à 2 Stunden abends <u>englischsprachiger Kurs:</u> auf Anfrage
<i>Ort</i>	St. Marienkrankenhaus - Hörsaal / Badeabteilung / Elternschule
<i>Gebühr</i>	je nach Kurs unterschiedlich, Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Der Partner trägt die Gebühr selbst.
<i>Leitung</i>	Hebammen der Frauenklinik
<i>Anmeldung</i>	☎ (069) 1563-1249

Wassergymnastik für Schwangere („Aquatit“)

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.

<i>Dauer</i>	19:30 bis 20:15 Uhr 20:30 bis 21:15 Uhr
<i>Ort</i>	St. Marienkrankenhaus - Physikalische Therapie
<i>Termin</i>	Donnerstag
<i>Gebühr</i>	8,- € pro Unterrichtsstunde
<i>Leitung</i>	Natascha Hell, Hebamme Christine Gottfried, Hebamme
<i>Anmeldung</i>	☎ (069) 1563-1249

Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

In diesem Seminar möchten wir Ihnen gerne - bereits vor der Entbindung - Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, um damit Ihr „Vertrauen in sich selbst“ zu stärken.

Kurz gesagt:

Die bestmöglichen Voraussetzungen schaffen für eine rundum befriedigende Stillzeit!

In Wort, Bild und Tat geht es um folgende Themen:

Wie wird die Milch gebildet, wie kommt sie zum Kind, wie wird die Milchproduktion aufrechterhalten, wie sieht konkretes Anlegen aus, welche Stillpositionen gibt es, was tun, um Probleme zu vermeiden, etc.

<i>Dauer</i>	einmal im Monat - sonntags von 10:00 bis 15:00 Uhr
<i>Ort</i>	St. Marienkrankenhaus - Elternschule
<i>Termin</i>	auf Anfrage
<i>Gebühr</i>	auf Anfrage
<i>Leitung</i>	Daniela Neumann Kinderkrankenschwester, Stillberaterin
<i>Anmeldung</i>	☎ (069) 98 64 64 33

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, auch schon vor der Geburt.

<i>Dauer</i>	solange Sie wollen zwischen 11:00 und 15:00 Uhr
<i>Ort</i>	St. Marienkrankenhaus - Elternschule
<i>Termin</i>	jeden Montag ab 11:00 bis 15:00 Uhr
<i>Gebühr</i>	2,- €
<i>Leitung</i>	Gertrud Schrodt, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin Anne-Rose Siebert, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin
<i>Anmeldung</i>	☎ (06106) 770 99 66

Rund um das Baby

... oder „Hallo Welt - Ich bin da!“

Informationen und Tipps rund um das Leben mit dem Baby. Angefangen bei der Einfindung in die neue Rolle als Eltern, über Sinn und Unsinn bei Anschaffungen, die Ernährung, dem Umgang, der Pflege, bis hin zur Gesundheitsvorsorge.

<i>Dauer</i>	einmal im Monat - samstags von 10:00 bis 18:00 Uhr
<i>Ort</i>	St. Marienkrankenhaus - Gruppenraum - Elternschule
<i>Termin</i>	auf Anfrage
<i>Gebühr</i>	auf Anfrage
<i>Leitung</i>	Daniela Neumann Kinderkrankenschwester, Stillberaterin
<i>Anmeldung</i>	☎ (069) 98 64 64 33