

ELTERNSCHULE 2024

Informationen für werdende und junge Eltern.



VORWORT

Liebe werdende Eltern,

Sie sind in „freudiger Erwartung“ auf Ihr Kind. Wir freuen uns mit Ihnen! In Vorbereitung auf die Geburt und beim Start mit Ihrem Kind wollen wir Ihnen mit der Elternschule Anregungen, hoffentlich auch eine kleine Hilfestellung anbieten. Auch für das kommende Jahr haben wir für unsere Elternschule wieder ein breit gefächertes Kursangebot zusammengestellt. Nach dem Ende der Corona Pandemie haben wir in 2023 die Veranstaltungen wieder in Präsenz realisieren können, unter den gebotenen Hygienemaßnahmen. Das war für uns und alle beteiligten Eltern eine sehr schöne Erfahrung.

Im Kursheft finden Sie die seit vielen Jahren bewährten Angebote, darüber hinaus aber auch einige neue Kurse: Informationen rund um die Geburt, Vorbereitungskurse, Rückbildungskurse, Stillberatung, Babymassage etc.. Die Kurse sind weiterhin für Sie offen, teilweise als Online-Formate, überwiegend aber in Präsenz. Auf jeden Fall und unter allen Bedingungen wollen wir Ihnen als frisch gebackenen Eltern mit unseren Angeboten als Ansprechpartner:innen zur Verfügung stehen.

Die enge räumliche und personelle Anbindung an das Westfälische Kinderzentrum mit Kinderklinik und Kinderchirurgie schafft Sicherheit, auch wenn es – zum Glück selten – bei einer ganz normalen Schwangerschaft und Geburt zu Problemen kommt. Das Klinikum Dortmund ist außerdem hoch spezialisiert für die medizinische Behandlung von Risiko-Schwangeren, Frühgeborenen oder kranken Kindern. Mit unserer großen Erfahrung können wir daher auch unerwartete kritische Situationen beherrschen; das soll Ihnen die Sicherheit geben, dass Sie bei uns immer gut aufgehoben sind. Als Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe betreuen wir aus einem weiten Einzugsgebiet alle Schwangeren mit besonderen Situationen. Dazu gehören besonders häufig Zwillinge und Drillinge, Schwangere mit Frühgeburtsbestrebungen und sogenannten Schwangerschaftsvergiftungen (Gestosen).

Die Frauenklinik und das Westfälische Kinderzentrum am Klinikum Dortmund gehören zu den größten Einrichtungen im Land. Mit unserer Erfahrung stehen wir für alle werdenden Eltern

bereit, ganz unserem Leitbild entsprechend: Kompetent und liebevoll. Wir hoffen, dass auch Sie sich durch unsere Angebote angesprochen fühlen, und dass Sie sich mit dieser Unterstützung in freudiger Erwartung auf die Geburt Ihres Kindes vorbereiten können. Kommen Sie gut durch diese, für Sie so besondere Zeit und genießen Sie vor allem die Vorfreude auf Ihr Kind.

Und zuletzt bitte nicht vergessen: Nutzen Sie die Chance zur vollständigen Impfung gegen Corona und andere Erreger, denn damit schützen Sie sich selbst und Ihr Kind.



Barbara Kipp

Dr. Barbara Kipp

Kommissarische Direktorin der Frauenklinik



Margot Lefarth

Margot Lefarth

Leitende Hebamme



Dr. Schneider

Prof. Dr. Dominik Schneider

Direktor der Kinderklinik



INHALT

Vorträge und Informationsabende

Klinikbesichtigung und Informationsabend	06
Das Neugeborene – Vorsorge, Impfungen und Ernährung	07
Elterngeld, Elternzeit & Co.	08

Kursangebote für werdende Eltern

Säuglingspflegekurs	09
Hebammensprechstunde/Hebammenbetreuung	10
Ganzheitliche Geburtsvorbereitung (Wochenende)	12
Geburtsvorbereitungskurs	14
Erste-Hilfe-Maßnahmen für Eltern	15
Bewegungsunterstützung für Säuglinge und Kleinkinder	16

Kursangebote für werdende Mütter

Krafttraining in der Schwangerschaft	18
Geburtsangst-Sprechstunde	19
Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende	20

Nach der Entbindung für Eltern und Babys

Elterncafé „Kleine Kämpfer“	22
Säuglingsspielgruppe – Mit Sinnen Entdecken	23

Nach der Entbindung für Mütter

Die Wochenbettambulanz	24
Babymassage	25
Rückbildungskurs	26
Mamimove-Kurse: Coremove	27
Mamimove-Kurse: Bodymove.....	28
Mamimove-Kurse: Buggymove	29
Funktionelle Säuglingsgymnastik & Spiele für die Sinne	30
Stillambulanz	31
Pilates nach der Geburt – Grundkurs	32

Infos

Kontakte	33
Lageplan & Wegbeschreibung	34

KLINIKBESICHTIGUNG

Das Team und die Klinik stellen sich vor

Dieser Informationsabend ist für alle diejenigen vorgesehen, die sich einen Überblick über die Räumlichkeiten der Klinik, die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und die Angebote im Rahmen der Geburtshilfe verschaffen möchten. Wir stellen Ihnen unser Angebot einer familienorientierten Geburtshilfe vor, zeigen Ihnen unseren Kreißsaal und geben Ihnen Informationen über die Abläufe unter der Geburt. Selbstverständlich beantworten wir gern all Ihre Fragen rund um die Entbindung.

Termine	Montag, 15.01.2024 Montag, 12.02.2024 Montag, 11.03.2024 Montag, 08.04.2024 Montag, 06.05.2024 Montag, 03.06.2024 Montag, 01.07.2024 Montag, 29.07.2024 Montag, 26.08.2024 Montag, 23.09.2024 Montag, 21.10.2024 Montag, 18.11.2024 Montag, 16.12.2024
Uhrzeit	jeweils ab 18.30 Uhr
Ort	Bibliothek Dudenstift
Teilnahme	kostenlos
Kursleitung	Oberärztin Dr. Sonja Isenrath, Kommissarische Direktorin Dr. Barbara Kipp, Oberärztin Dr. Annette Zurwellen, Oberärztin Dr. Sina Maria Strugholz, Ärzte und Hebammen der Frauenklinik
Anmeldung	ist nicht erforderlich

DAS NEUGEBORENE

Vorsorge, Impfungen und Ernährung

Die werdenden Eltern werden in dem Vortrag informiert über:

- die Erstversorgung, Probleme des Neugeborenen nach der Geburt, Besonderheiten des Körpers, des Nabels und der Haut
- die verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen, die vom Kinderarzt durchgeführt werden, die Stoffwechselltests und Vitamingaben
- die Impfungen im ersten Lebensjahr und deren Notwendigkeit
- die Ernährung des Neugeborenen und Säuglings und besonders die Vorzüge des Stillens
- der sichere Säuglingsschlaf

Termine	Montag, 04. März 2024 Montag, 10. Juni 2024 Montag, 16. September 2024 Montag, 11. November 2024
----------------	---

Uhrzeit	jeweils ab 18.30 Uhr
----------------	----------------------

Ort	Bibliothek Dudenstift
------------	-----------------------

Teilnahme	kostenlos
------------------	-----------

Kursleitung	Dr. Wiebke Rennekamp, Oberärztin Neonatologie, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
--------------------	---

Anmeldung	ist nicht erforderlich
------------------	------------------------

ELTERNGELD, ELTERNZEIT & CO.

als Online-Angebot

Dieser Vortragsabend bietet eine Orientierungshilfe durch den Dschungel der Formulare, Anträge und Paragraphen. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit und finanzielle Leistungen für werdende Eltern und junge Familien. Weitere Fragen zum Thema werden beantwortet.

Termine	Dienstag, 09. Januar 2024 Dienstag, 06. Februar 2024 Dienstag, 05. März 2024 Dienstag, 09. April 2024 Dienstag, 07. Mai 2024 Dienstag, 18. Juni 2024
Uhrzeit	jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
Ort	über Zoom
Teilnahme	kostenlos
Kursleitung	Andrea Steffen donum vitae, Schwangerschaftsberatungsstelle
Hinweis	Um Anmeldung wird gebeten unter dortmund@donumvitae.org oder 0231 1763874

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Informationsabend für werdende Eltern

Mit dem ersten Baby kommen auf die Eltern viele neue Erfahrungen zu. Dieser Informationsabend soll mit praktischen Übungen und vielen Tipps und Anregungen auf das Leben mit dem Neugeborenen vorbereiten.

Fragen zu folgenden Themen werden in einer Gesprächsrunde beantwortet:

- Vorbereitung/Baby-Erstausrüstung
- Wenn das Baby da ist
- Sicherer Babyschlaf
- Infant Handling – praktische Übungen
- Haut- und Körperpflege

Darüber hinaus bleibt Zeit für weitere Fragen und Gespräche.

Termine Dienstag, 20. Februar 2024
Dienstag, 23. April 2024
Dienstag, 18. Juni 2024
Dienstag, 20. August 2024
Dienstag, 15. Oktober 2024
Dienstag, 10. Dezember 2024

Uhrzeit jeweils ab 18.00 Uhr

Ort Bibliothek Dudenstift

Teilnahme 20,00 €

Kursleitung Sibylle Flick
Kinderkrankenschwester,
Babymassagekursleiterin

Teilnehmerzahl mindestens 8 Personen

Anmeldung per E-Mail an sibylle.flick@klinikumdo.de

HEBAMMENBETREUUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT UND/ODER IM WOCHENBETT SOWIE IN DER STILLZEIT

Jede Schwangere, Wöchnerin oder stillende Frau hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Sie dürfen zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft in Kontakt mit einer Hebamme treten, wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung während der Schwangerschaft und/oder in der Zeit des Wochenbettes oder in der Stillzeit möchten. Falls Sie eine Hebammenbetreuung wünschen, setzen Sie sich bitte frühzeitig mit einer Hebamme in Verbindung, um sich diese für Ihre Betreuung zu sichern.

Die Kostenübernahme findet durch die gesetzlichen Krankenkassen statt. Umfang und Vergütung sind in der Hebammengebührenverordnung festgelegt. Privatversicherte müssen sich im Vorfeld bei ihrer Krankenkasse über ihre Leistungsansprüche erkundigen.

Hebammenliste (mit Angabe der Region):

Name	Kontakt	Region
Berthold, Linda	0172 4017563	Dortmund
Beughold, Anja	0160 90728438	Dortmund- Innenstadt, Eving, Huckarde
Döring, Nina	0176 22011328 hebamme.ninadoering@gmx.de	Iserlohn, Letmathe, Hohenlimburg, Hagen, Schwerte
Ebbers, Maike	0174 7558335 hebamme.maikeebbers@gmail.com	Dortmund
Geiger, Katrin	0231 1762282 www.hebammen-oespel.de	Dortmund
Groth, Saskia	02304 2500843	Schwerte
Halweg, Sabrina	0176 63059683	Schwerte, Dortmund (PLZ 44137/44139)
Hommel, Anika	0171 5872008	Iserlohn, Menden, Hemer
Ahmann, Theresa	0157 82986757	Waltrop
Schäpertöns-Hodain, Hildegard	0231 737682	Dortmund und Umgebung
Somfleth, Susanne	0173 2 596455	Dortmund, Unna, Bönen
Teichmann, Ines	02304 243109	Schwerte
Vrede, Jessica	0162 1817883	Dortmund, Unna
Wiatrek, Angelika	0173 7162625	Dortmund, Holz- wickede, Schwerte

GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG – WOCHENENDKURSE

Atmung, Entspannung, Information

Der werdenden Mutter werden in den Vorbereitungsstunden, zu denen ihr Partner auch herzlich willkommen ist, alle Themen vermittelt, die für die Vorbereitung auf die Geburt, die Geburt selber und die erste Zeit danach wichtig sind. Theoretische Inhalte und Übungen der praktischen Körperarbeit wechseln sich ab.

Durch das meist neu erfahrene Körperbewusstsein entfaltet sich mehr Selbstvertrauen, die positive Einstellung zur Geburt wird bestärkt und bewusste sowie unbewusste Ängste werden reduziert.

Kursinhalte:

- Arbeit an der Atmung (Atemtechniken in den einzelnen Geburtsperioden, Entspannungs- und Partnerübungen)
- theoretisches Wissen zum Geburtsablauf und individuell geeignete Gebärpositionen (vertikal/horizontal)
- Körperarbeit zur Linderung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- Wahrnehmung und Umgang mit Beckenboden und Bauchmuskulatur
- gemeinsame Vorbereitung der werdenden Eltern auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Kind, das Wochenbett, Stillen und Erstausrüstung

Termine	Wochenendkurse jeweils einmal im Monat 27. – 28. Januar 2024 09. – 10. März 2024 13. – 14. April 2024 04. – 05. Mai 2024 08. – 09. Juni 2024 06. – 07. Juli 2024 24. – 25. August 2024 21. – 22. September 2024 05. – 06. Oktober 2024 09. – 10. November 2024 07. – 08. Dezember 2024
Uhrzeit	Samstag und Sonntag: jeweils 09.30 – 14.00 Uhr
Ort	Elternschule, Hohe Straße 31
Teilnahme	Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Für privat versicherte Frauen gilt die Hebammengebührenverordnung NRW. Die Partnergebühr beträgt 70,00 € und wird in der Regel nicht übernommen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
Kursleitung	Ines Teichmann, Hebamme der Frauenklinik Saskia Groth, Hebamme der Frauenklinik
Anmeldung	per Email an kurse@schwerter-hebammen.de

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Mit meinem Geburtsvorbereitungskurs möchte ich Sie durch die Schwangerschaft begleiten, Sie auf die Geburt und die ersten Wochen danach vorbereiten und Ihnen Sicherheit für diese spannende Zeit geben.

Sie erfahren:

- wie sich Ihr Körper in der Schwangerschaft verändert
- wie eine Geburt abläuft
- was sie im Wochenbett erwartet.

Wir üben verschiedene Möglichkeiten der Entspannung, damit Sie Ihrem Kind und sich selbst, die Geburt erleichtern können. Auch die Ernährung des Neugeborenen und seine Pflege, z.B. wickeln, baden, sind Thema.

Termine vier Abende

Ort Hebammenpraxis in Oespel
Borussiastr. 22, 44149 Dortmund

Teilnahme Die Kosten für die Schwangere wird bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse übernommen. Die Partnergebühr wird nicht von jeder Gesundheitskasse übernommen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Kursleitung Katrin Geiger (Hebamme der Frauenklinik)

Anmeldung Katrin Geiger
Borussiastr. 22
44149 Dortmund
www.hebammen-oespel.de
Nutzen Sie dort bitte das Kontaktformular.

ERSTE HILFE MASSNAHMEN FÜR ELTERN

In diesem Kurs werden Eltern theoretisch und praktisch auf plötzliche Notfälle vorbereitet. Eltern erlernen, wie sie bei Erkrankungen, Verletzungen, Verschlucken von Fremdkörpern, Verbrühungen usw. richtig reagieren und helfen können. Außerdem geht um die Prävention/Vorbeugung von Notfällen.

In einem Teil des Kurses geht es um die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern. Es werden Reanimationsübungen an einer Puppe geübt.

Termine	Donnerstag, 18. Januar 2024 Dienstag, 13. Februar 2024 Dienstag, 12. März 2024 Dienstag, 09. April 2024 Mittwoch, 08. Mai 2024 Dienstag, 11. Juni 2024 Mittwoch, 10. Juli 2024 Mittwoch, 14. August 2024 Dienstag, 10. September 2024 Dienstag, 08. Oktober 2024 Mittwoch, 06. November 2024 Mittwoch, 11. Dezember 2024
Uhrzeit	jeweils 17.00 – 19.00 Uhr
Ort	Haus E, Bibliothek Dudenstift
Teilnahme	15,00 € pro Einzelperson, 25,00 € pro Paar
Teilnehmerzahl	mindestens sechs Personen
Kursleitung	Astrid Wiesner Kinderkrankenschwester
Anmeldung	Astrid Wiesner wiesner.astrid@web.de 0176 41579067

BEWEGUNGSUNTERSTÜTZUNG FÜR SÄUGLINGS- UND KLEINKINDER (INFANT HANDLING)

Achtsame Kommunikation über Berührung und Bewegung. Infant handling bezieht sich auf die Berührungen von Neugeborenen. es handelt sich um ein Bewegungskonzept, das Neugeborenen helfen kann, sich besser in der neuen Situation außerhalb des Mutterleibes zurechtzufinden. Es ist ein Bewegungsdialog zwischen dem Baby und den Eltern. Das Konzept basiert auf gesundheits- und entwicklungsfördernden Bewegungsmustern.

Termine	Mittwoch, 27. März 2024 Mittwoch, 29. Mai 2024 Dienstag, 27. August 2024 Dienstag, 29. Oktober 2024
Uhrzeit	jeweils 17.00 – 18.30 Uhr
Ort	Haus E, Bibliothek Dudenstift
Teilnahme	10,00 € pro Einzelperson; 15,00 € pro Paar
Teilnehmerzahl	mindestens vier Personen
Kursleitung	Astrid Wiesner, Kinderkrankenschwester
Anmeldung	wiesner.astrid@web.de 0176 41579067



KRAFTTRAINING IN DER SCHWANGERSCHAFT

Etwa ab der 20. Schwangerschaftswoche möglich

Durch ein leichtes Herz-Kreislauf-Training mit Musik kann die Sauerstoffaufnahme für Mutter und Kind optimiert werden. Natürliche Bewegungsreize kräftigen nicht nur den aktiven Bewegungsapparat der Schwangeren, sondern unterstützen auch die Entwicklung des Kindes im Mutterleib. Die in der Schwangerschaft beanspruchten Muskelgruppen, wie z. B.:

- Rücken
- Schultern
- Rumpf
- Bauch
- Beckenboden (wahrnehmen und kräftigen)

werden durch ein dosiertes und kombiniertes Stretching und Bewegungstraining sensibilisiert und stabilisiert. Abschließender Bestandteil des Fitnessstrainings ist die Entspannung.

Termine mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme 90€
Die Kursgebühr wird zu 80 % von den Krankenkassen übernommen.

Kursleitung Angelika Baldeweg,
staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
angelika.baldeweg@gmail.com

Anmeldung ganztags (Mo – Fr) unter: 01515 2317755
angelika.baldeweg@gmail.com

Achtung: die Kurse werden nur noch bis August 2024 durchgeführt

GEBURTSANGST-SPRECHSTUNDE

Für Schwangere mit Angst vor der Geburt und Frauen nach belastenden Geburten

Gemeinsam wird über Ängste gesprochen und die entsprechenden Wünsche für die Geburt festgehalten.

Nach einer als belastend oder schwierig erlebten Geburt kann diese anhand von Erzählungen oder Geburtsdokumentation nachbesprochen werden. Dies ermöglicht eine Verarbeitung der Geburt und eine Stärkung in einer eventuellen Folgeschwangerschaft.

Termine nach Absprache

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme Kosten nach Absprache

Kursleitung Maike Ebberts, Hebamme, B. Sc. Midwifery
„Grenzüberschreitung und Grenzachtung im geburtshilflichen Kontext“

Anmeldung hebamme.maikeebbers@gmail.com
0174 7558335

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Sie werden zeitnah zurückgerufen.

Für telefonische Hilfe nach schwierigen Geburten wenden Sie sich an das

Hilfetelefon schwierige Geburt unter
0228 92959970

Mittwochs 12 – 14 und Donnerstags 19 – 21 Uhr.

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR MEHRGEBÄRENDE

Informationen und Austausch

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die schon ein oder mehrere Kinder geboren haben. Er zielt auf die Bedürfnisse der Frauen ab, die bereits Erfahrungen in Schwangerschaft und Geburt mitbringen.

Der Kurs ist auf die besondere Situation der Mehrgebärenden ausgerichtet:

- Ruhe und Zeit für die aktuelle Schwangerschaft
- Platz für Themen, die besonders für Mehrgebärende interessant sind
- Umgang mit Geschwisterkindern
- Erfahrungsaustausch
- Auffrischung der typischen Inhalte eines Geburtsvorbereitungskurses

Termine drei aufeinanderfolgende Termine, jeweils donnerstags:

- 22., 29. Februar und 7. März 2024
- 6., 13. und 20. Juni 2024
- 21., 28. November und 5. Dezember 2024

Uhrzeit jeweils von 19.00 – 20.30 Uhr

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme Die Kursgebühr wird bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Für privat versicherte Frauen gilt die Hebammengebührenverordnung NRW.

Kursleitung Ines Teichmann
Hebamme der Frauenklinik

Anmeldung per Email an kurse@schwerter-hebammen.de



ELTERNCAFÉ „KLEINE KÄMPFER“

Für Eltern von Früh- und Neugeborenen

Im Elterncafe können sich die Eltern von Früh- und Neugeborenen austauschen und dabei Fragen, Sorge und Ängste ansprechen und bearbeiten. In offenen Gesprächsrunden können Fragen gestellt und Probleme erörtert werden. Eingeladen sind alle Eltern der neonatologischen Stationen.

Termine jeden letzten Donnerstag im Monat

Uhrzeit 15.00 – 16.30 Uhr

Ort Aufenthaltsraum der C23

Teilnahme kostenlos

**Bezugs-
personen** Astrid Wiesner, Kinderkrankenschwester
Stefanie Putsch, Kinderkrankenschwester
Lisa Niedieck, Kinderkrankenschwester
Cornelia Fröhlich, Frühgeborenenelterninitiative

Anmeldung Die Eltern werden durch die Mitarbeiterinnen
der Station C23 persönlich eingeladen.
Interessierte betroffene Eltern können sich
unter folgender Rufnummer anmelden:
0231 / 953 21722 (Station C 23)
oder per E-Mail an
wiesner.astrid@web.de

SÄUGLINGSSPIELGRUPPE – MIT SINNEN ENTDECKEN

ab dem 4. Monat

Jetzt beginnt eine neue spannende Zeit für euch, eure Kinder entwickeln sich immer weiter und wollen die Welt entdecken. In der Säuglingsspielgruppe fördern wir die Sinne und die Beweglichkeit eures Kindes. Spielerisch unterstützen wir die Entwicklung von

- Tasten, Greifen, Robben
- Krabbeln, Sitzen, Laufen
- Eltern-Kind Bindung
- Sprachentwicklung

Die Beherrschung des Körpers und die dadurch entstehenden Leistungen stärken das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Im Kurs gibt es ebenfalls umfassende Informationen, Tipps und Tricks über die weitere Ernährung eures Kindes.

Der Kurs ist auf die Bedürfnisse der Kinder und euch als Eltern angepasst, somit ist auch immer genügend Zeit für Fragen und Austausch von euch untereinander gegeben. Es wird versucht, dass die Kinder immer möglichst im selben Alter sind, das hilft ihnen bei der Kontaktaufnahme zu anderen Kindern.

Termine fünf Termine immer dienstags

Uhrzeit 12.00 Uhr

Ort Hebammenpraxis in Oespel

Teilnahme Bitte erfragen

Kursleitung Linda Berthold
Hebamme des Klinikum Dortmund

Anmeldung Linda Berthold
Bitte nutzen Sie das Kontaktformular auf
www.hebammen-oespel.de

DIE WOCHENBETTAMBULANZ

Sie haben keine Hebamme für Ihre Wochenbettbetreuung zu Hause gefunden?

Ab Januar 2024 haben Sie die Möglichkeit sich mit Ihrem Neugeborenen in der Wochenbettambulanz der Elternschule vorzustellen. Hier werden sämtliche Hilfestellungen gegeben, wie in der aufsuchenden Wochenbettbetreuung auch. Es wird u.a.

- die Gewichtsentwicklung des Kindes überprüft
- die Rückbildung der Gebärmutter kontrolliert
- Sie haben eine direkte Ansprechpartnerin für all Ihre Fragen

Termine nach telefonischer Absprache (s. Anmeldung)

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme Diese Leistung wird von der Krankenkasse übernommen. Bitte bringen Sie Ihre Versicherungskarte, sowie den Mutterpass/Kinderheft und ein großes Handtuch mit.

Kursleitung Sabrina Halweg,
Hebamme im Klinikum Dortmund
Theresa Ahmann,
Hebamme im Klinikum Dortmund

Anmeldung Montag – Freitag, 9.00 – 18.00 Uhr
01520 1388278

BABYMASSAGE

ab der 6. Woche

Babymassage stärkt eure Bindung zueinander, schenkt euch Sicherheit, Halt und Geborgenheit und ihr lernt euch noch besser kennen.

Die Massage wirkt sich z.B positiv auf

- Zahnung
- Blähungen
- Schlaf
- Unruhe aus.

Wir unterstützen die Massage mit Singen und Reimen, so ist es eine entspannte und liebevolle Atmosphäre. Für Fragen und Austausch ist währenddessen immer genügend Zeit.

Termine	fünf Termine immer dienstags
Uhrzeit	10.30 Uhr
Ort	Hebammenpraxis in Oespel
Teilnahme	bitte erfragen
Kursleitung	Linda Berthold, Hebamme des Klinikum Dortmund
Anmeldung	Linda Berthold www.hebammen-oespel.de Nutzen Sie dort bitte das Kontaktformular

RÜCKBILDUNGSKURS

Wenn das Kind geboren ist, gilt es, die Muskulatur, die mit dem Kind wuchs, die Sehnen und Bänder, die sich in der Schwangerschaft extrem dehnten oder auch verkürzten, wieder zu festigen.

Einen Teil dieser Arbeit schafft der Körper aus eigener Kraft. Um Beschwerden, wie unkontrollierten Urinabgang beim Husten oder Niesen, Gebärmuttersenkung oder sexuelle Schwierigkeiten, vorzubeugen, benötigt er die aktive Unterstützung.

- Termine** zehn Termine à 60 Min., fortlaufend
- Uhrzeit** montags 17.00 – 18.00 Uhr
donnerstags 10.00 – 11.00 Uhr
- Ort** Hebammenpraxis in Oespel
- Teilnahme** Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen.
- Kursleitung** Katrin Geiger
- Anmeldung** Katrin Geiger
Borussiastr. 22
44149 Dortmund
www.hebammen-oespel.de
Nutzen Sie dort bitte das Kontaktformular

MAMIMOVE-KURSE: COREMOVE

im Anschluss an einen Rückbildungskurs

Die Mamimove-Kurse haben zum Ziel, nach der Schwangerschaft die frühere Fitness und ein ausgeglichenes Körpergefühl wieder zu erlangen. Der Zusammenhang zwischen Atmung, Beckenboden und tiefer quere Bauchmuskel wird im Coremove-Kurs wiederholt/erlernt, um wieder Corestabilität, also eine starke Körpermitte zu bekommen.

Die Stunden sind sehr funktionell aufgebaut und es gibt auch viel reflexives Beckenbodentraining. Beweglichkeit, Mobilisation und Stretching sind ebenso Bestandteil des Kurses. Verschiedene Kleingeräte wie Pezzibälle, Sitzkissen, Yogaklötze, Brasils, Redondobälle oder Minibänder sorgen für viel Abwechslung im Kurs.

Nach jeder Stunde sollen die Teilnehmerinnen mit einem guten Gefühl in der Körpermitte, einer wohligen Erschöpfung und ein bisschen aufgerichteter nach Hause gehen.

Mehr Infos unter www.mamimove.de

Termine	Beginn nach vorheriger Absprache Ein Kurs umfasst 8 Einheiten à 60 Minuten
Uhrzeit	dienstags 18.00 – 19.00 Uhr & 20.20 – 21.20 Uhr
Ort	Elternschule, Hohe Straße 31
Teilnahme	115,00 Euro zzgl. MwSt (wird zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen)
Kursleitung	Sarah Bankner Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainerin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout-trainerin
Anmeldung	fit@mamimove.de

MAMIMOVE-KURSE: BODYMOVE

frühestens 9 bis 12 Monate nach der Geburt

Es empfiehlt sich vorher mindestens einmal den Coremove besucht zu haben. Keine Probleme mit dem Beckenboden und eine gute Aktivierung der Körpermitte sind Voraussetzungen für den Kurs.

Die Stunden sind sehr funktionell aufgebaut und es gibt auch viel reflexives Beckenbodentraining. Nach einem Aufwärm- und Mobilisationsteil besteht der Hauptteil aus verschiedenen intensiven Intervallzirkeln mit sowohl Cardio- als auch Kraftübungen. Wenn nötig gibt es von den Übungen immer eine high impact und eine low impact Variante, falls für jmd. zum Beispiele Sprünge noch zu viel sind. Es wird fast nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Mehr Infos unter www.mamimove.de

Termine	Beginn nach vorheriger Absprache Ein Kurs umfasst 8 Einheiten à 60 Minuten
Uhrzeit	dienstags 19.10 – 20.10 Uhr
Ort	Elternschule, Hohe Straße 31
Teilnahme	115,00 Euro zzgl. MwSt (wird zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen)
Kursleitung	Sarah Bankner Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainerin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout-trainerin
Anmeldung	fit@mamimove.de

MAMIMOVE-KURSE: BUGGYMOVE

Buggymove ist ein Training für Mütter an der frischen Luft, bei dem das Baby entweder im Kinderwagen, einem Buggy oder in der Tragehilfe dabei ist.

Das Training besteht aus Kraft- und Ausdauerelementen sowie Mobilisationsübungen. Es wird dabei immer auf die stabile Körpermitte und den Beckenboden geachtet. Teilnehmen kann jede Mama, die sich in der Lage fühlt, wieder eine ca. 3 km Runde zu spazieren und dabei kein Druckgefühl nach unten hat.

Nach einer kostenlosen Schnupperstunde wird auf 5er oder 10er Karte trainiert.

Mehr Infos unter www.mamimove.de

Termine	ganzjährig jeden Montag und Freitag
Uhrzeit	montags oder freitags 9.30 – 10.30 Uhr
Ort	Hauptfriedhof Dortmund (größte Grünanlage in Dortmund)
Teilnahme	55, Euro bzw. 100,00 Euro je nach Karte zzgl. MwSt
Kursleitung	Sarah Bankner Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainee- rin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout- trainerin
Anmeldung	fit@mamimove.de

FUNKTIONELLE SÄUGLINGSGYMNASTIK & SPIELE FÜR DIE SINNE

für Babys ab 4 Monate

Die körperliche Entwicklung ist eng mit der geistigen verknüpft. Durch gezielte körperliche Bewegung und Stimulation der Sinneserfahrungen erweitert sich der Erfahrungsschatz und die Auffassungsgabe der Kinder. Die Beherrschung des Körpers und die dadurch entstehenden Leistungen wecken das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen. Alles wird spielerisch gemischt mit frühkindlichen Gesangsformen und Reimen, die zur Förderung der Sprachentwicklung anregen. Es bleibt aber auch genügend Zeit, sich über Herausforderungen und Freuden des Elterndaseins auszutauschen.

Über die Ernährung wird im Kurs umfangreich informiert. Einen zusammengestellten Ernährungsplan bekommen Sie kostenlos ausgehändigt. Die Treffen beinhalten auch Informationen über Unfallverhütung, Erste-Hilfe-Maßnahmen, Impfungen und Kinderkrankheiten.

Die Kinder sind in jedem Kurs möglichst gleich alt, das unterstützt die Kontaktaufnahme untereinander. Die Kurse können nahtlos, jeweils in 5-Wochen-Blöcken, bis zum Ende des 1. Lebensjahres verlängert werden.

Termine Kurstag nach Absprache;
fünf Termine à 90 Minuten

Uhrzeit nach Absprache

Ort Hebammenpraxis in Oespel

Teilnahme bitte erfragen

Kursleitung Angela Schröder

Anmeldung Angela Schröder
Tel.: 02302 / 2 056 547
www.hebammen-oespel.de
Nutzen Sie dort bitte das Kontaktformular

STILLAMBULANZ

Mit dem Angebot der Stillambulanz wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, sich bei Problemen und Unsicherheiten während der Stillzeit Rat und Hilfe zu holen. Dieses Serviceangebot dient der Beratung von Schwangeren, Stillenden und deren Angehörigen und schließt somit die Schnittstelle zwischen unserem Stillmanagement und der ambulanten Nachsorge.

In der Stillambulanz erfahren Sie Unterstützung bei folgenden Themen:

- Beobachtung Ihres Stillverhaltens
- Stillen bei Früh- und Mehrlingsgeburten
- Adoptivstillen
- Beratung in schwierigen Stillsituationen
- Anlegeprobleme
- Saug-, Schluck- und Trinkprobleme
- Brustprobleme der Mutter

Termine nach Absprache

Kursleitung Petra Haferbier
Stillberaterin und Kinderkrankenschwester

Anmeldung Tel.: 0173 6577438
oder petra.haferbier@klinikumdo.de

PILATES NACH DER GEBURT

Grundkurs

Das Therapiekonzept „Pilates nach der Geburt“ ist eine ganzheitliche Körpermethode und unterstützt durch das Anwenden der Pilatesprinzipien sämtliche fitnessrelevante Vorgänge des weiblichen Körpers.

Inhalte:

- Stärkung der Körpermitte (Powerhouse)
- Sichern der Körperstatik (beim Sitzen, Stehen, Gehen)
- Atemwahrnehmung, -Konzentration
- Beckenbodenwahrnehmung und Kräftigung
- Stabilisieren der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur als Funktionseinheit
- Förderung der Beweglichkeit durch Mobilisation und Dehnungen
- Entspannung

Ziel des Pilateskonzeptes ist es, ein altersgemäßes Leistungsniveau zu erreichen – auch nach der Geburt.

Termine	mittwochs 18.30 – 19.45 Uhr und 19.45 – 21.00 Uhr
Beginn	nach vorheriger Absprache
Ort	Elternschule, Hohe Straße 31
Teilnahme	100,00 € (wird zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen)
Kursleitung	Angelika Baldeweg, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin angelika.baldeweg@gmail.com
Anmeldung	ganztags (Mo – Fr) unter 0151 2317755 oder angelika.baldeweg@gmail.com

Achtung: die Kurse werden nur noch bis August 2024 durchgeführt

KONTAKTE

Kreißsaal

Tel.: 0231 953 20410 oder 0231 953 20411

Fax: 0231 953 21144

Kreißsaalsprechstunde und Sprechstunde für Risikoschwangere

Tel.: 0231 953 20411

Fax: 0231 953 21144

Terminabsprache:

Mo – Fr 08.00 – 16.00 Uhr

Geburtshilfliche Stationen C32 und C43

Tel.: 0231 953 20432 (C32)

Tel.: 0231 953 20461 (C43)

Praxis für Pränatalmedizin

Frau Dr. med. Margit Plassmann und Kolleginnen

Tel.: 0231 953 21163

Privatsprechstunde

Dr. Barbara Kipp

Tel.: 0231 953 21480

Fax: 0231 953 21071

Pflegedirektion

Tel.: 0231 953 21210

georg.schneider@klinikumdo.de

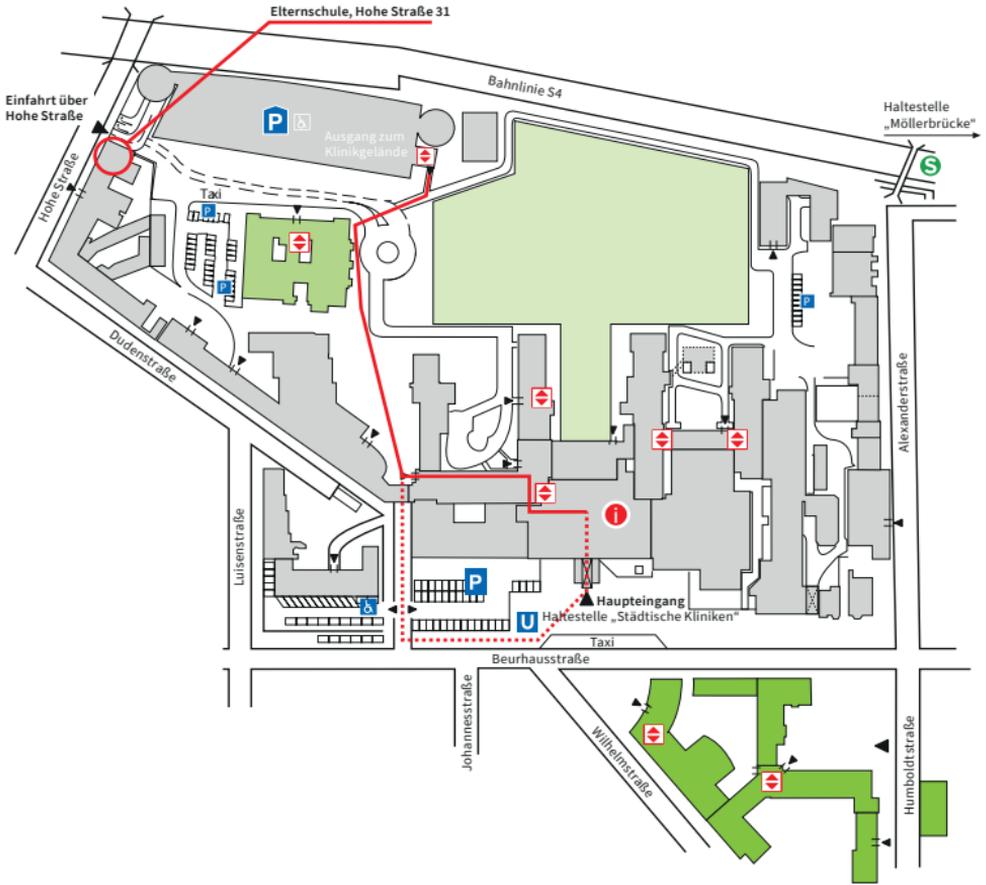
Frauenklinik

frauenklinik@klinikumdo.de

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

kinderklinik@klinikumdo.de

www.klinikumdo.de



- Zentrales OP- und Funktionszentrum (ZOPF)
die Räume der neuen Frauen- und Kinderklinik
befinden sich im 3. OG
- Haus E, Dudenstift (ehemalige Frauenklinik)

- i Information
- ⇅ Aufzug
- ♿ Behindertenparkplatz
- U U-Bahn
- S S-Bahn
- Fußgänger
- ⋯ Rollstuhl/Kinderwagen

WEGBESCHREIBUNG

Bahnverbindung

Ab Hauptbahnhof Dortmund: alle Linien Richtung Stadtmitte bis Stadtgarten, ab Stadtgarten in die U42 Richtung Hombruch – verkehren tagsüber an Werktagen alle 10 Minuten, an Sonn- und Feiertagen alle 15 Minuten – bis Haltestelle „Städtische Kliniken“. S-Bahn-Linie 4 bis Haltestelle Möllerbrücke.

Fahrplanauskunft: www.vrr.de.

Straßenanbindung

Über alle Zufahrtsstraßen (B1/B54/B236) und Autobahnen (A45/A2/A44) Richtung Innenstadt Dortmund. Im Innenstadtbereich ist das Klinikum mit der alten Bezeichnung „Städtische Kliniken“ ausgeschildert.

Parkmöglichkeiten

Bitte benutzen Sie unser neues Parkhaus, welches Sie von der Hohen Straße aus erreichen können. Es stehen über 500 kostengünstige Parkplätze zur Verfügung. Im Navigationssystem als Zieladresse bitte „Hohe Straße 31“ eingeben.

Klinikum Dortmund gGmbH
Klinikum der Universität
Witten/Herdecke

Beurhausstr. 40
44137 Dortmund

www.klinikumdo.de

