

ELTERNSCHULE 2025

Informationen für werdende und junge Eltern.



VORWORT

Liebe werdende Eltern,

Sie sind in „freudiger Erwartung“ auf Ihr Kind, und wir freuen uns mit Ihnen! In Vorbereitung auf die Geburt und beim Start mit Ihrem Kind wollen wir Ihnen mit der Elternschule Anregungen und hoffentlich auch eine kleine Hilfestellung anbieten. In dem aktuellen Informationsheft wollen wir Ihnen das breit gefächerte Kursangebot unserer Elternschule vorstellen. Dort finden Sie einige seit vielen Jahren bewährte Angebote, darüber hinaus aber auch einige neue Kurse: Informationen rund um die Geburt, Vorbereitungskurse, Rückbildungskurse, Stillberatung, Babymassage etc.. In diesen Kursen wollen wir Ihnen als frisch gebackenen Eltern als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Sie erreichen uns in der Elternschule direkt an der Hohen Straße neben dem Parkhaus. An unseren **Informationsabenden** zeigen wir Ihnen aber auch unsere Kreißsäle und gewähren Ihnen einen Einblick in unsere Stationen. An diesen Abenden stehen wir für alle Ihre Fragen zur Verfügung, und Sie können bei Bedarf auch mit einem Narkosearzt sprechen.

Mit diesen Abenden und den **Vorbereitungskursen** wollen wir Sie gut und umfassend auf den großen Tag der Geburt vorbereiten. Rund um die Geburt werden Sie von einem Team von Hebammen liebevoll und mit großer Erfahrung und Hingabe betreut. Unsere Hebammen wirken auch schon bei den Geburtsvorbereitungskursen mit. Nach der Geburt unterstützen wir Sie bei der Rückbildung, beim Stillen und den vielen Themen, die frisch gebackene Eltern beschäftigen.

Die enge räumliche und personelle Anbindung an die Kinderklinik schafft Sicherheit, auch wenn es nach unserer Erfahrung bei einer ganz normalen Schwangerschaft und Geburt selten zu schwerwiegenden Problemen kommt. Das Klinikum Dortmund ist eines der größten Perinatalzentren Deutschlands. 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 ganz besonders häufig Zwillinge und Drillinge, Schwangere mit Frühgeburtsbestrebungen und sogenannte Schwangerschaftsvergiftungen (Gestosen).

Mit unserer Erfahrung stehen wir für alle werdenden Eltern bereit, ganz unserem Leitbild entsprechend: **Kompetent und liebevoll!** Unser umfassendes Betreuungsangebot erstreckt sich aber nicht nur auf Risikoschwangerschaften und -geburten, sondern es soll alle Schwangeren und ihre Partner erreichen. Dabei folgen wir dem Ansatz „Nur so viel Medizin wie nötig!“ damit Sie die Geburt ihres Kindes hoffentlich als natürlichen und beglückenden Vorgang erleben dürfen. Der große Zuspruch in den letzten Jahren hat uns gezeigt, dass Sie als Eltern unser Angebot sehr gern wahrnehmen.

Wir hoffen, dass auch Sie sich durch unsere Angebote der Elternschule angesprochen fühlen, und freuen uns, Sie demnächst in unserer Elternschule begrüßen zu dürfen.



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

Mamimove-Kurs: Beckenbodenworkshop für Schwangere	18
Geburtsangst-Sprechstunde	19
Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende	20

Nach der Entbindung für Eltern und Babys

Elterncafé „Kleine Kämpfer“	22
-----------------------------------	----

Nach der Entbindung für Mütter

Die Wochenbettambulanz	23
Wochenbettambulanz in der Hebammenpraxis in Oespel	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

Infos

Kontakte	32
Lageplan & Wegbeschreibung	33

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, 13.01.2025 Montag, 10.02.2025 Montag, 10.03.2025 Montag, 07.04.2025 Montag, 05.05.2025 Montag, 02.06.2025 Montag, 30.06.2025 Montag, 28.07.2025 Montag, 25.08.2025 Montag, 22.09.2025 Montag, 20.10.2025 Montag, 17.11.2025 Montag, 15.12.2025
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, Funktionsoberärztin Marleen Struff, 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, 17. März 2025
Montag, 16. Juni 2025
Montag, 15. September 2025
Montag, 24. November 2025

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

Dieses Angebot bietet eine Orientierungshilfe durch den Dschungel der Formulare, Anträge und Paragraphen. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld und weitere finanzielle Leistungen für werdende Eltern und junge Familien.

Termine

Dienstag, 07. Januar 2025
Dienstag, 04. Februar 2025
Dienstag, 04. März 2025
Dienstag, 01. April 2025
Dienstag, 06. Mai 2025
Dienstag, 17. Juni 2025

Uhrzeit

jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

Ort

über Zoom
Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

Teilnahme

kostenlos

Kursleitung

Andrea Steffen
donum vitae, Schwangerschaftsberatungsstelle

Hinweis

Um Anmeldung wird gebeten unter
Tel.: 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, 21. Januar 2025 Dienstag, 18. März 2025 Dienstag, 20. Mai 2025 Dienstag, 22. Juli 2025 Dienstag, 23. September 2025 Dienstag, 25. November 2025
----------------	--

Uhrzeit	jeweils ab 18.00 Uhr
----------------	----------------------

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

Teilnahme	25,00 €
------------------	---------

Kursleitung	Sibylle Flick Kinderkrankenschwester, Babymassagekursleiterin
--------------------	---

Teilnehmerzahl	mindestens 8 Personen
-----------------------	-----------------------

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

HEBAMMENSPRECHSTUNDE

In der Hebammensprechstunde können sich werdende Eltern über Themen rund um die Schwangerschaft und Geburt im Klinikum Dortmund beraten lassen.

Ab der 32. SSW erfassen erfahrene Hebammen in entspannter Atmosphäre Ihre Daten und haben Zeit für eine individuelle Beratung.

Bitte bringen Sie Ihren Mutterpass mit.

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Kursleitung Hebammen des Klinikums

Anmeldung Anmeldung und Terminvergabe erfolgt über den Kreißaal unter 0231 953 20410 oder -20411

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
Ahmann, Theresa	0157 82986757	Waltrop
Berthold, Linda	0172 4017563	Dortmund
Beughold, Anja	0160 90728438	Waltrop, Lünen-Brambauer, Dortmund-Mengede
Döring, Nina	0176 22011328 hebamme.ninadoering@gmx.de	Iserlohn, Letmathe, Hohenlimburg, Hagen
Ebbers, Maike	0174 7558335 hebamme.maikееbbers@gmail.com	Dortmund Innenstadt, Eving, Huckarde
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
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, Holzwickede, Schwerte
Zirattu, Martina	0176 84732001 hebamme.martina.zirattu@gmail.com	Dortmund-Innenstadt, Kreuzviertel, Kaiserviertel, Dortmund-Körne

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 18. – 19. Januar 2025 08. – 09. Februar 2025 08. – 09. März 2025 05. – 06. April 2025 10. – 11. Mai 2025 14. – 15. Juni 2025 05. – 06. Juli 2025 30. – 31. August 2025 20. – 21. September 2025 04. – 05. Oktober 2025 08. – 09. November 2025 06. – 07. Dezember 2025
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 Gebühr für die Begleitperson beträgt 80,00 € 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	nur 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, 15. Januar 2025 Dienstag, 12. Februar 2025 Dienstag, 12. März 2025 Dienstag, 16. April 2025 Mittwoch, 21. Mai 2025 Dienstag, 11. Juni 2025 Mittwoch, 09. Juli 2025 Mittwoch, 06. August 2025 Dienstag, 03. September 2025 Dienstag, 08. Oktober 2025 Mittwoch, 12. November 2025 Mittwoch, 10. Dezember 2025
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 Bewegungsdialoq zwischen dem Baby und den Eltern. Das Konzept basiert auf gesundheits- und entwicklungsfördernden Bewegungsmustern.

Termine	Mittwoch, 26. März 2025 Mittwoch, 04. Juni 2025 Dienstag, 20. August 2025 Dienstag, 22. Oktober 2025
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



MAMIMOVE-KURS: BECKENBODENWORKSHOP FÜR SCHWANGERE

Häufig ist der Beckenboden durch eine schlechte Haltung, vieles Sitzen oder Übergewicht geschwächt. Zusätzlich beansprucht wird die **Beckenbodenmuskulatur** durch Schwangerschaft und Geburt. Der Beckenboden ist für mehr als nur die Kontinenz verantwortlich: Ein gesunder und elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf die **Haltung**, den **Rücken**, das **Sexualleben** und das **Selbstbewusstsein** aus.

Spätestens in der **Schwangerschaft** sollte dem **Beckenboden** daher **Aufmerksamkeit** gewidmet werden.

In diesem 2,5-stündigen Workshop gibt es neben Theorie und Praxis rund um das Thema Beckenboden auch spezielle Tipps für die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett. Es werden praktische Beckenbodenübungen erlernt und es gibt eine Checkliste für ein beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag. In einer kleinen Pause ist Zeit für persönlichen Austausch und es wird ein Obstsnack gereicht. Alle Inhalte des Workshops gibt es als digitales Skript.

Termine in regelmäßigen Abständen
samstags 11.30 – 14.00 Uhr
Anfragen direkt bei Sarah Bankner

Ort Elternschule, Hohe Straße 31

Teilnahme 49,99 € inkl. MwSt.

Kursleitung Sarah Bankner,
Physiotherapeutin
Prä- und Postnatale Trainerin
Rektusdiastasenspezialistin
Bodyworkouttrainerin

Anmeldung fit@mamimove.de

Infos www.mamimove.de oder mobil: 0176 631 690 36

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 Ebbers, 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:
→ 20., 27. März und 03. April 2025
→ 30. Oktober und 06., 13. November 2025

Bei hoher Nachfrage finden weitere Termine statt.

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 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

DIE WOCHENBETTAMBULANZ

Sie haben keine Hebamme für Ihre Wochenbettbetreuung zu Hause gefunden?

Ab Januar 2025 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

WOCHENBETTAMBULANZ

in der Hebammenpraxis in Oespel

Wenn Sie keine Hebamme für Ihre Wochenbettbetreuung zu Hause gefunden haben können Sie sich ab Januar 2025 mit Ihrem Neugeborenen auch in der Wochenbettambulanz der Hebammenpraxis in Oespel 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 Hebammenpraxis in Oespel
Borussiastr. 22, 44149 Dortmund

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

Kursleitung Katrin Geiger,
Hebamme im Klinikum Dortmund

Anmeldung per Email an
geiger@hebammen-oespel.de

BABYMASSAGE

Berührungen sind so wichtig wie essen und trinken. Durch sanfte Massage wird die Hautoberfläche stimuliert und hilft unseren Babys, ihren Körper wahrzunehmen.

Wir möchten den Kleinen respektvoll begegnen und sie mit Liebe und Sicherheit in ihrer Entwicklung unterstützen. Durch die alte Tradition der Babymassage gibt es außer dem Erlernen der Technik noch weitere Anregungen und Tipps, die helfen können, durch liebevolle Berührungen die Eltern-Kind-Bindung weiter aufzubauen.

Da die Babys in diesem Alter alle einen eigenen Rhythmus haben, nehmen wir uns für jedes Treffen 75 Minuten Zeit, damit der Kurs ganz in Ruhe stattfinden kann und somit für alle Probleme, Sorgen, Fragen zum täglichen Umgang und Austausch mit anderen Müttern genügend Zeit bleibt.

Termine	fünf Termine à 75 Minuten
Uhrzeit	nach Absprache
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, wieder mehr Bewegung in den Mama-Alltag zu bringen. Der Fokus liegt dabei auf dem Beckenboden und der Körpermitte. 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.

Termine	dienstags
Beginn	07.01.2025, 04.03.2025, 06.05.2025, 19.08.2025 und 21.10.2025 16.50 - 17.50 Uhr, 18.00 - 19.00 Uhr und 20.20 - 21.20 Uhr (ein Kursblock umfasst 8 Einheiten von 60 Minuten)
Ort	Elternschule, Hohe Straße 31
Teilnahme	137,00 Euro inkl. MwSt (mindestens 75 Euro Krankenkassenzuschuss von allen gesetzlichen Krankenkassen)
Kursleitung	Sarah Bankner Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainee- rin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout- trainerin
Anmeldung	fit@mamimove.de
Infos	www.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 Beispiel Sprünge noch zu viel sind. Es wird fast nur mit dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Mehr Infos unter www.mamimove.de

Termine	dienstags 19.10 - 20.10 Uhr (ein Kursblock umfasst 8 Einheiten von 60 Minuten)
Beginn	07.01.2025, 04.03.2025, 06.05.2025, 19.08.2025 und 21.10.2025
Ort	Elternschule, Hohe Straße 31
Teilnahme	137,00 Euro inkl. MwSt (mindestens 75 Euro Krankenkassenzuschuss von allen gesetzlichen Krankenkassen)
Kursleitung	Sarah Bankner Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainee- rin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout- trainerin
Anmeldung	fit@mamimove.de
Infos	www.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	montags oder freitags 09.30 - 10.30 Uhr
Beginn	ganzjährig jeden Montag und Freitag
Ort	Hauptfriedhof Dortmund (größte Grünanlage in Dortmund)
Teilnahme	65,00 Euro bzw. 120,00 Euro je nach Karte inkl. MwSt
Kursleitung	Sarah Bankner Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainee- rin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout- trainerin
Anmeldung	fit@mamimove.de
Infos	www.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 Linda Berthold

Anmeldung Linda Berthold
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

Julia Neumann
Stillberaterin und Kinderkrankenschwester

Anmeldung stillberatung@klinikumdo.de

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

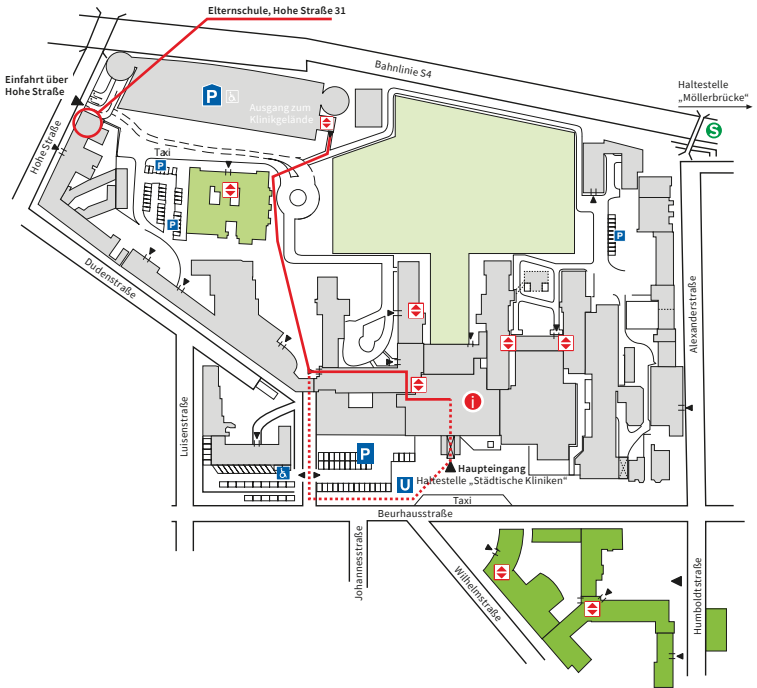
Frauenklinik

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.

**FÜR IHRE GESUNDHEIT.
FÜR UNSERE STADT.**

Klinikum Dortmund gGmbH
Klinikum der Universität
Witten/Herdecke

Beurhausstr. 40
44137 Dortmund

www.klinikumdo.de

