

# 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.

<b>Termine</b>	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
<b>Uhrzeit</b>	jeweils ab 18.30 Uhr
<b>Ort</b>	Bibliothek Dudenstift
<b>Teilnahme</b>	kostenlos
<b>Kursleitung</b>	Oberärztin Dr. Sonja Isenrath, Kommissarische Direktorin Dr. Barbara Kipp, Oberärztin Dr. Annette Zurwellen, Funktionsoberärztin Marleen Struff, Ärzte und Hebammen der Frauenklinik
<b>Anmeldung</b>	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.

<b>Termine</b>	Dienstag, 21. Januar 2025 Dienstag, 18. März 2025 Dienstag, 20. Mai 2025 Dienstag, 22. Juli 2025 Dienstag, 23. September 2025 Dienstag, 25. November 2025
----------------	--

<b>Uhrzeit</b>	jeweils ab 18.00 Uhr
----------------	----------------------

<b>Ort</b>	Bibliothek Dudenstift
------------	-----------------------

<b>Teilnahme</b>	25,00 €
------------------	---------

<b>Kursleitung</b>	Sibylle Flick Kinderkrankenschwester, Babymassagekursleiterin
--------------------	---

<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens 8 Personen
-----------------------	-----------------------

<b>Anmeldung</b>	per E-Mail an <a href="mailto:sibylle.flick@klinikumdo.de">sibylle.flick@klinikumdo.de</a>
------------------	--

### 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):**

<b>Name</b>	<b>Kontakt</b>	<b>Region</b>
Ahmann, Theresa	0157 82986757	Waltrop
Berthold, Linda	0172 4017563	Dortmund
Beughold, Anja	0160 90728438	Waltrop, Lünen-Brambauer, Dortmund-Mengede
Döring, Nina	0176 22011328 <a href="mailto:hebamme.ninadoering@gmx.de">hebamme.ninadoering@gmx.de</a>	Iserlohn, Letmathe, Hohenlimburg, Hagen
Ebbers, Maike	0174 7558335 <a href="mailto:hebamme.maikeebbers@gmail.com">hebamme.maikeebbers@gmail.com</a>	Dortmund Innenstadt, Eving, Huckarde
Geiger, Katrin	0231 1762282 <a href="http://www.hebammen-oespel.de">www.hebammen-oespel.de</a>	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 <a href="mailto:hebamme.martina.zirattu@gmail.com">hebamme.martina.zirattu@gmail.com</a>	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

<b>Termine</b>	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
<b>Uhrzeit</b>	Samstag und Sonntag: jeweils 09.30 – 14.00 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule, Hohe Straße 31
<b>Teilnahme</b>	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.
<b>Kursleitung</b>	Ines Teichmann, Hebamme der Frauenklinik Saskia Groth, Hebamme der Frauenklinik
<b>Anmeldung</b>	<b>nur</b> per Email an <a href="mailto:kurse@schwerter-hebammen.de">kurse@schwerter-hebammen.de</a>

# 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](http://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.

<b>Termine</b>	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
<b>Uhrzeit</b>	jeweils 17.00 – 19.00 Uhr
<b>Ort</b>	Haus E, Bibliothek Dudenstift
<b>Teilnahme</b>	15,00 € pro Einzelperson, 25,00 € pro Paar
<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens sechs Personen
<b>Kursleitung</b>	Astrid Wiesner Kinderkrankenschwester
<b>Anmeldung</b>	Astrid Wiesner <a href="mailto:wiesner.astrid@web.de">wiesner.astrid@web.de</a> 0176 41579067

## BEWEGUNGSUNTERSTÜTZUNG FÜR SÄUGLINGE 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.

<b>Termine</b>	Mittwoch, 26. März 2025 Mittwoch, 04. Juni 2025 Dienstag, 20. August 2025 Dienstag, 22. Oktober 2025
<b>Uhrzeit</b>	jeweils 17.00 – 18.30 Uhr
<b>Ort</b>	Haus E, Bibliothek Dudenstift
<b>Teilnahme</b>	10,00 € pro Einzelperson; 15,00 € pro Paar
<b>Teilnehmerzahl</b>	mindestens vier Personen
<b>Kursleitung</b>	Astrid Wiesner, Kinderkrankenschwester
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:wiesner.astrid@web.de">wiesner.astrid@web.de</a> 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](mailto:fit@mamimove.de)

**Infos** [www.mamimove.de](http://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](mailto: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](mailto: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.

<b>Termine</b>	jeden letzten Donnerstag im Monat
<b>Uhrzeit</b>	15.00 – 16.30 Uhr
<b>Ort</b>	Aufenthaltsraum der C23
<b>Teilnahme</b>	kostenlos
<b>Bezugs- personen</b>	Astrid Wiesner, Kinderkrankenschwester Stefanie Putsch, Kinderkrankenschwester Cornelia Fröhlich, Frühgeborenenelterninitiative
<b>Anmeldung</b>	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 <a href="mailto:wiesner.astrid@web.de">wiesner.astrid@web.de</a>

## 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](mailto: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](http://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](http://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.

<b>Termine</b>	dienstags
<b>Beginn</b>	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)
<b>Ort</b>	Elternschule, Hohe Straße 31
<b>Teilnahme</b>	137,00 Euro inkl. MwSt (mindestens 75 Euro Krankenkassenzuschuss von allen gesetzlichen Krankenkassen)
<b>Kursleitung</b>	Sarah Bankner Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainee- rin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout- trainerin
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:fit@mamimove.de">fit@mamimove.de</a>
<b>Infos</b>	<a href="http://www.mamimove.de">www.mamimove.de</a>

## 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](http://www.mamimove.de)

<b>Termine</b>	dienstags 19.10 - 20.10 Uhr (ein Kursblock umfasst 8 Einheiten von 60 Minuten)
<b>Beginn</b>	07.01.2025, 04.03.2025, 06.05.2025, 19.08.2025 und 21.10.2025
<b>Ort</b>	Elternschule, Hohe Straße 31
<b>Teilnahme</b>	137,00 Euro inkl. MwSt (mindestens 75 Euro Krankenkassenzuschuss von allen gesetzlichen Krankenkassen)
<b>Kursleitung</b>	Sarah Bankner Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainee- rin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout- trainerin
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:fit@mamimove.de">fit@mamimove.de</a>
<b>Infos</b>	<a href="http://www.mamimove.de">www.mamimove.de</a>

## 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](http://www.mamimove.de)

<b>Termine</b>	montags oder freitags 09.30 - 10.30 Uhr
<b>Beginn</b>	ganzjährig jeden Montag und Freitag
<b>Ort</b>	Hauptfriedhof Dortmund (größte Grünanlage in Dortmund)
<b>Teilnahme</b>	65,00 Euro bzw. 120,00 Euro je nach Karte inkl. MwSt
<b>Kursleitung</b>	Sarah Bankner Physiotherapeutin, Prä- und Postnatale Trainee- rin, Rektusdiastasenspezialistin, Bodyworkout- trainerin
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:fit@mamimove.de">fit@mamimove.de</a>
<b>Infos</b>	<a href="http://www.mamimove.de">www.mamimove.de</a>

## 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](http://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](mailto: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](mailto:georg.schneider@klinikumdo.de)

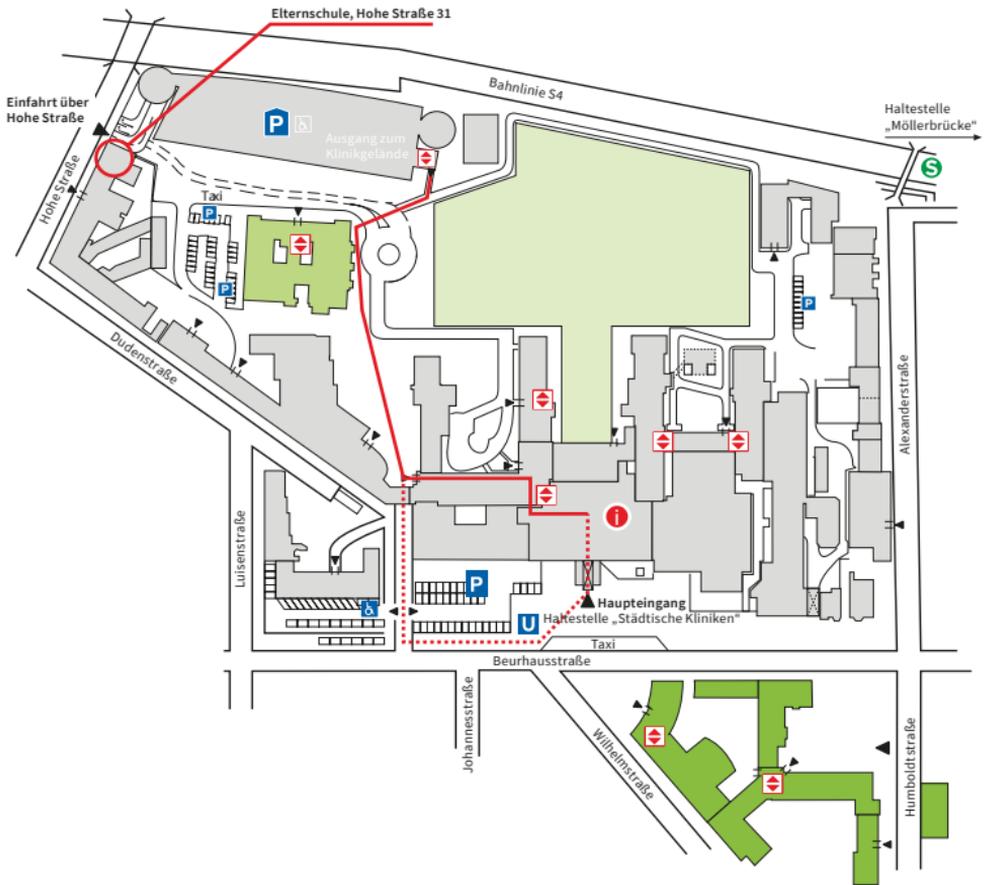
### Frauenklinik

[frauenklinik@klinikumdo.de](mailto:frauenklinik@klinikumdo.de)

### Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

[kinderklinik@klinikumdo.de](mailto:kinderklinik@klinikumdo.de)

[www.klinikumdo.de](http://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](http://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](http://www.klinikumdo.de)

