



Klinikum Stuttgart

Familie bilden

Programm 2019



Unser
Kursangebot
für Sie

STUTTGART



Olgahospital
und Frauenklinik

Gelassen in die Zukunft mit Kindern

Die Frauenklinik des Klinikums Stuttgart ist mit über 3.000 Geburten im Jahr eine der führenden geburtshilflichen Abteilungen in Baden-Württemberg. Bei uns finden Sie die Sicherheit der medizinischen Maximalversorgung, die vor Ort auch einen neonatologischen Intensivbereich umfasst, wo kranke Neugeborene und Frühgeborene betreut werden.

Mit dieser Position verbindet sich für uns auch der Anspruch und die Verpflichtung, den neuen Eltern neben einer einführenden, kompetenten Zuwendung und Betreuung bei der Geburt auch vorher sowie in den Wochen und Monaten danach beratend und unterstützend zur Seite zu stehen.

In diesem Bestreben haben die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen, Hebammen und Physiotherapeutinnen der Frauenklinik in Kooperation mit dem Olgahospital ein umfangreiches und ganz vorzügliches Informations- und Kursprogramm zusammengestellt, das in dieser Broschüre vorgestellt wird.

Wir ermutigen alle Mütter und Väter, diese Angebote zu nutzen. Sie erhalten hier viele Hinweise und wertvolle Tipps, um eines der letzten großen Abenteuer unserer Welt zu meistern – Kinder zu haben und ihnen liebevolle, aber auch kompetente Eltern zu sein bei ihrem Start und dem spannenden, weiteren Weg in ihr Leben.

Bei diesem Abenteuer
wünschen wir uns allen viel Erfolg –
Ihr/e



U. Karck

Prof. Dr. Ulrich Karck
Ärztlicher Direktor
der Frauenklinik



Irene Bauer

Irene Bauer
Leiterin der Elternschule
Frauenklinik

Inhalt

Schwangerschaft

- 7 Infoabende für werdende Eltern
- 7 Kreißsaalführungen
- 8 Rauchfrei für mein Kind
- 8 Stillvorbereitungsabende
- 9 Schwangeren-Fitness mit Pilates-Elementen
- 9 Schwangeren-Fitness – Intensiv mit Pilates-Elementen
- 10 Geburtsvorbereitung: Kurse auch mit Partner
- 12 Geburtsvorbereitung: Intensivkurs für Paare
- 12 Geburtsvorbereitung: Intensiv-Wochenendkurs für Paare
- 13 Geburtsvorbereitung: Wochenendkurs
- 13 Geburtsvorbereitung: Vormittagskurs für Frauen, die schon Kinder haben – mit Partner
- 14 Geburtsvorbereitung: Vormittagskurs für Frauen, die schon Kinder haben – ohne Partner
- 15 Geburtsvorbereitung: für Erstgebärende
- 16 Geburtsvorbereitung: Kurs in Korb
- 16 Schwangerenvorsorge und -beratung
- 17 Geburtsvorbereitende Akupunktur
- 17 Kinaesthetics Infant Handling – der „andere“ Säuglingspflegekurs
- 18 MH-Kinaesthetics Infant Handling I: Säuglingspflegekurs vor der Geburt

Das 1. Lebensjahr

- 18 Ihr Säugling – eine individuelle Herausforderung

Geburt und Klinik

- 19 Physiotherapie

Frauen nach der Geburt

- 20 Betreuung und Nachsorge im Wochenbett, Hebammen der Frauenklinik
- 21 Rückbildungskurse
- 22 Rückbildungskurs in Korb
- 22 Physiotherapie nach der Geburt
- 23 Fit nach der Rückbildung mit Pilates-Elementen
- 23 Babycafé/Elterntreff
- 24 Stillberatung in Kleingruppen

Neugeborene in der Familie

- 25 MH-Kinaesthetics Infant Handling II: mit Säuglingen bis zu 3 Monaten



Säuglinge in der Familie

- 26 MH-Kinaesthetics Infant Handling III:
mit Säuglingen und Kleinkindern von 5 bis 7 Monaten
- 27 MH-Kinaesthetics Infant Handling IV:
mit Kleinkindern von 9 bis 11 Monaten
- 28 MH-Kinaesthetics Infant Handling V:
mit Kleinkindern von 12 bis 16 Monaten
- 29 Tragetuchseminar
- 29 Tragetuchseminar Tragen auf dem Rücken
- 30 Babymassage
- 31 Musik, Bewegung, Spiel und Spaß für Babys
- 31 Geschwisterkurs
- 32 Zwilling- und Mehrlingskurse

Erste Hilfe

- 33 Erste-Hilfe-Kurse im ersten Lebensjahr

Elternberatung im Klinikum Stuttgart

- 35 Sonnenschutz
- 35 Unfallverhütung
- 36 Unfallverhütung: Termin am Abend
- 36 Babys erster Brei
- 37 Essen wie die „Großen“
- 37 Erkältungszeit

Frühgeborene oder kranke Säuglinge in der Familie

- 38 Angebote des Förderkreises Neonatologie
- 39 Mein Kind kommt nach Hause
- 39 Baden und Pflegen
- 40 Ernährung des Früh- und Neugeborenen und Säuglings
- 40 Das Tragetuch – eine Alternative zum Kinderwagen!
- 41 Stillberatung
- 41 Handling – zum Umgang mit Babys
- 42 Babymassage – indische und Schmetterlingsmassage
- 42 Babys geben Zeichen
- 43 Babymassagekurs mit Elterntreff für
ehemalige Frühgeborene und Neugeborene
- 43 Rückbildungsgymnastik für Mütter von Frühgeborenen
und kranken Neugeborenen

- 44 Information und Kontakt und Anfahrt

Die Baby-App des Klinikums Stuttgart

Digitale Begleitung während und nach der Schwangerschaft

Kleiner Bonus für den „Hosenscheißer“: Falls das Kind die Rassel verbummelt hat, gibt es auf der App auch eine Rassel-Funktion



Schwanger?

Die Frauenklinik des Klinikums Stuttgart begleitet Sie rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Wochen mit Ihrem Baby – humorvoll, informativ und kostenlos!



Für iPhone und Android-Smartphones

Weitere Informationen unter www.klinikum-stuttgart.de/baby-app

Schwangerschaft



Informationsabende und Kreißsaalführungen für werdende Eltern

Informationsabende:

- Was tun, wenn es „losgeht“?!
- Betreuung der Gebärenden vor und während der Geburt
- Vorgehen bei vorzeitigen Wehen, vorzeitigem Blasenprung oder Geburtsstillstand
- Methoden der Schmerzerleichterung und die operative Entbindung
- Versorgung des gesunden und kranken Neugeborenen
- Vorstellung der ganzheitlichen Wochenstation mit ihrem Pflege- und Betreuungskonzept sowie dem Stillmanagement

Termine	jeden 1. und 2. Montag im Monat
Uhrzeit	19.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Casino, Ebene 1
Kursleitung	Team der Frauenklinik, bestehend aus Ärzten/innen, Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
Zielgruppe	werdende Eltern
Anmeldung	keine erforderlich
Gebühr	kostenlos

Kreißsaalführungen:

Uhrzeit	im Anschluss an die Informationsabende
Kursleitung	Team der Frauenklinik, bestehend aus Ärzten/innen, Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
Zielgruppe	werdende Eltern
Anmeldung	keine erforderlich
Gebühr	kostenlos

Rauchfrei für mein Kind

Kurs-Nr. RF

Sie bekommen ein Baby oder haben bereits Kinder?
Der beste Grund mit dem Rauchen aufzuhören.
Auch Sie schaffen es, rauchfrei zu werden.

Termin/ Uhrzeit	auf Anfrage
Zielgruppe	Schwangere und Eltern
Anmeldung	Zentrum für Seelische Gesundheit, Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkrankheiten, Telefon 0711 278-29300

Stillvorbereitungsabend

Kurs-Nr. SVA

- Wie kann der Stillstart gelingen?
- Wie stellt sich die Brust auf ihre zukünftige Aufgabe ein?
- Wie gestaltet sich der Alltag mit einem gestillten Baby?

Aber natürlich sind Ihre Fragen das Wichtigste.

Termine	08.01./12.02./12.03./09.04./14.05./11.06./09.07./13.08./ 10.09./08.10./12.11./10.12.2019
Uhrzeit	19.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Schulungsraum1, Ebene 1
Kursleitung	Cornelia Giebeler, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin sowie Still- und Laktationsberaterin, IBCLC
Zielgruppe	werdende Mütter schon ab der 16. Schwangerschafts- woche und Partner
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Familienpreis 20 Euro

Schwangeren-Fitness mit Pilates-Elementen

Kurs-Nr. SSF 1

Sport, speziell auf den schwangeren Körper abgestimmt, um fit zu werden und zu bleiben, erleichtert die Schwangerschaft und die Geburt.

Termine/Dauer	auf Anfrage/6 x mittwochs
Uhrzeit	16.30 bis 17.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	Schwangere, von Anfang an bis zur Geburt
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 b.weigel-graentzel@arcor.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	auf Anfrage, wird von der Krankenkasse nicht übernommen

Schwangeren-Fitness – Intensiv mit Pilates-Elementen

Kurs-Nr. SSF 2

Diese Fitness ist speziell auf den schwangeren Körper abgestimmt und geeignet für Frauen die Spaß an der Bewegung haben. Sie hilft Schwangeren fit zu werden und zu bleiben, erleichtert somit die Schwangerschaft und die Geburt.

Termine/Dauer	auf Anfrage/6 x immer mittwochs
Uhrzeit	17.45 bis 18.45 Uhr
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	Schwangere, von Anfang an bis zur Geburt
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 b.weigel-graentzel@arcor.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	auf Anfrage, wird von der Krankenkasse nicht übernommen

Geburtsvorbereitung: Kurse auch mit Partner

Kurs-Nr. GV 1

Dieser Kurs begleitet Sie sieben Wochen und klärt Fragen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen. Zur Vorbereitung auf die Geburt lernen Sie Entspannungsübungen, Atemtechniken, verschiedene Gebärpositionen, Körperarbeit, Yogaübungen und den Umgang mit Wehen.

An den vier Partnerterminen bekommen Sie wertvolle Tipps, wie Sie bei der Geburt und in der Zeit danach helfen und unterstützen können. Wir besprechen den Geburtsablauf und Möglichkeiten zur Schmerzerleichterung, üben Gebärpositionen und Massage-techniken.

Termine	Kursstart jeweils 09.01./03.04./12.06./07.08./16.10.2019
Dauer	immer mittwochs, insgesamt 7 Abende
Uhrzeit	19.00 bis 21.00 Uhr
Partnerabende	3., 4., 5., und 6. Abend
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum T-Ebene
Kursleitung	Brigitta Bayer, Hebamme
Zielgruppe	alle Schwangeren ab der 28. Schwangerschaftswoche
Anmeldung	Brigitta Bayer, Telefon 07151 270371 brigitta.bayer@t-online.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Partnergebühr auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Kurse auch mit Partner

Kurs-Nr. GV 2

Frauenabende:

- Information über den Geburtsvorgang und unterstützende praktische Anleitung
- Beckenbewegung, Beckenlockerung, Beckenboden- und Körperwahrnehmungsübungen
- Dammvorbereitung, Information über Dammschnitt, Dammriss
- Stillvorbereitung und Stillinformation
- Atemübungen, Massage und Entspannungsübungen
- Veränderungen und Beschwerden in der Schwangerschaft

Partnerabende:

- Geburtsablauf in Theorie und Praxis mit Massage, Haltungen, unterstützende Maßnahmen, Atemübungen
- Kreißsaalablauf
- Verschiedene Schmerzerleichterungsmöglichkeiten
- Gebärpositionen
- Wochenbett
- Veränderungen in der Paarbeziehung und das Leben zu dritt

Termine	immer dienstags
Uhrzeit	ab 19.30 Uhr
Dauer	6 Abende, davon die letzten 3 mit Partner, insgesamt 14 Stunden
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	Sonja Krieg, Hebamme
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche
Anmeldung	Sonja Krieg, Telefon 07144 2613301 Hebamme@sonja-krieg.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Intensivkurs für Paare

Kurs-Nr. GV 3

Kennenlernen des eigenen Körpers, Erleichterung des Geburtsvorganges, mit Schmerzen richtig umgehen. Gesamter Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Stillvorbereitung und Stillberatung.

- Körperarbeit, Wirbelsäulen- und Beckenarbeit
- Massagetechniken, Druckpunktmassagen, Fußmassagen
- Schmerzerleichterung durch Bewegung
- Bewegungsarbeit für die verschiedenen Geburtsphasen
- Körperentspannung
- Atemübungen: Entspannung, Energie, Schmerzerleichterung, Lösung von Körperblockaden
- Gebärpositionen
- Muskuläre Arbeit, Körperstatik

Termine	immer montags
Uhrzeit	1. und 2. Abend 18.30 bis 20.30 Uhr 3. bis 6. Abend 18.00 bis 21.00 Uhr
Dauer	6 Abende, davon 5 Abende mit Partner
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche und später
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 b.weigel-graentzel@arcor.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Intensiv- Wochenendkurs für Paare

Kurs-Nr. GV 4

Kursbeschreibung sowie Anmeldung und Ort siehe Kurs GV 3

Termine	auf Anfrage
Uhrzeit	Freitagabend 19.00 bis 21.00 Uhr Samstag 10.00 bis 17.00 Uhr mit Pausen Sonntag 10.00 bis 15.00 Uhr mit Pausen
Dauer	Wochenende, Freitagabend Frauenabend, sonst mit Partner

>>>

>>>

Kursleitung
Zielgruppe

Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche und später

Gebühr

übernimmt für Schwangere die Krankenkasse,
Gebühr für Partner auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Wochenendkurs

Kurs-Nr. GV 5

Ein intensives Wochenende, um sich auf das heranwachsende Baby vorzubereiten und sich gemeinsam auf das Ereignis Geburt einzustimmen. Informative Teile, bei denen Sie erfahren, was während einer Geburt geschieht, wechseln sich ab mit Entspannungs-, Atem- und Partnerübungen, die Ihnen zeigen, was Sie tun können, um sich die Zeit der Wehen zu erleichtern.

Die Schwerpunkte können gerne individuell abgestimmt werden. Ein wichtiges Thema ist oft der Umgang mit dem Neugeborenen, mit vielen Ideen, wie sie das „Ankommen“ erleichtern können (basierend auf Kinaesthetics Infant Handling).

Termine

jeweils 1 Kurs im Monat,
genaue Daten siehe www.hdf-stuttgart.de

Uhrzeit

Freitag 19.00 bis 21.00 Uhr
(Seminar für Frauen und Männer getrennt)
Samstag/Sonntag jeweils 10.00 bis 15.00 Uhr
(als Paar)
Dienstag 19.00 bis 21.00 Uhr
(als Paar)

Dauer

die üblichen 14 Stunden
um ein langes Wochenende verteilt

Ort

Stuttgart-Bad Cannstatt

Kursleitung

abwechselnd: Andrea Mora, Hebamme und Heilpraktikerin
Telefon 0711 4800962
andrea.morapin@googlemail.com
Ute Kohpal, Hebamme
Telefon 0711 21478753
utekoh@gmx.de

Zielgruppe

alle Schwangeren ab ca. der 30. Schwangerschaftswoche
mit Partner (Teilnahme auch ohne Partner möglich)

Anmeldung

direkt online www.hdf-stuttgart.de
oder Telefon 0711 2207090 im Haus der Familie

Gebühr

übernimmt für Schwangere die Krankenkasse,
Gebühr für Partner 89 Euro

Geburtsvorbereitung: Vormittagskurs für Frauen, die schon Kinder haben – mit Paarzeit

Kurs-Nr. GV 6A

Sie sind wieder schwanger und möchten sich als Frau oder als Paar Zeit für diese Schwangerschaft nehmen? Lassen Sie den häufig turbulenten Alltag mit Ihren Kindern für einige Stunden hinter sich und genießen Sie Massagen, Entspannungseinheiten und Körperarbeit.

Tauschen Sie sich mit anderen Müttern in derselben Situation aus, und nehmen Sie Tipps für den Alltag bei mehreren Kindern mit. Erfahren Sie, wie Sie Ihr/e Geschwisterkind/er auf die neue Situation vorbereiten können.

Schwangerschaft und Geburt sowie Atemtechniken behandeln wir in verkürzter Form. Frauen nach einer Kaiserschnittgeburt kann ggf. auch ein Thema sein. Die Erfahrungen aus vorangegangenen Geburten sind die Grundlage für die Vorbereitung auf die nächste Geburt.

Sie bekommen wertvolle Informationen über die Organisation im Wochenbett und den Alltag als Paar mit mehreren Kindern sowie den Umgang mit Eifersucht bei Geschwisterkindern. Individuelle Fragen werden immer gerne aufgenommen.

Termine freitags Kursstart jeweils am:
11.01./15.03./03.05./28.06./13.09./08.11.2019
5 x freitags von 09.45 bis 11.45 Uhr
pro Kurs 1 x am Sonntag „Paarzeit“
03.02./07.04./25.05./21.07./13.10./01.12.2019

Termine mittwochs Kursstart jeweils am:
13.03./08.05./26.06.2019
5 x mittwochs von 09.45 bis 11.45 Uhr
pro Kurs 1 x am Sonntag „Paarzeit“
07.04./02.06./21.07.2019

Ort Zielgruppe Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene
alle Schwangeren, die schon ein oder mehrere Kinder haben

Anmeldung/ Kursleitung Gebühr Susanne Gruber, Hebamme
info@hebamme-gruber.de
übernimmt für Schwangere die Krankenkasse
Gebühr für Partner auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Vormittagskurs für Frauen, die schon Kinder haben – ohne Paarzeit

Kurs-Nr. GV 6B

Kursbeschreibung siehe Kurs GV 6A

Termine	Kursstart jeweils am: 23.01./18.09./06.11.2019 6 x mittwochs von 09.30 bis 11.50 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene
Zielgruppe	alle Schwangeren, die schon ein oder mehrere Kinder haben
Anmeldung/ Kursleitung	Susanne Gruber, Hebamme info@hebamme-gruber.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse

Geburtsvorbereitung: für Erstgebärende

Kurs-Nr. GV 7

Sie erfahren Wissenswertes rund um Ihre Schwangerschaft, z.B. wie Sie mit Beschwerden in der Schwangerschaft umgehen können und wie Sie auf ungeplante Vorkommnisse richtig reagieren. Sie werden auf viele Fragen rund um die Geburt Antworten erhalten, insbesondere wie Sie die Geburt durch Ihre Atmung, Massagen und unterschiedliche Positionen unterstützen können.

Weitere Themen werden sein:

Tipps rund um das Wochenbett, das Stillen, die Pflege und das Handling mit dem Neugeborenen.

Natürlich bietet der Kurs bei aller Theorie genügend Raum für einen regen Austausch unter Gleichgesinnten.

Termine	Kursstart jeweils am: 10.01./04.04./09.05./01.10./07.11.2019 18.00 bis 20.00 Uhr 5 x donnerstags (in Ausnahmen dienstags) pro Kurs ein Partnertag 27.01./28.04./26.05./20.10./24.11.2019 immer sonntags von 11.00 bis 15.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T- Ebene
Kursleitung	Jette Herpell, Hebamme
Zielgruppe	alle Erstgebärenden ab der vollendeten 28. Schwangerschaftswoche

>>>

>>>

Anmeldung	Jette Herpell, Telefon 0162 2948790 heb.jetteherpell@gmail.com Wichtige Angaben bei der Anmeldung sind der Entbindungstermin und die Krankenversicherung
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse Partnergebühr auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Kurs in Korb

Kurs-Nr. GV 8

Infos über Ernährung, Geburtsbeginn, Wehenverarbeitung in verschiedenen Positionen, geburtserleichternde Atemtechnik, Geburt und Geburtskomplikationen, Geburtsmechanismus, Massage, Wochenbett und die Veränderung in der Partnerschaft, Stillen und Mutterpass.

Termine	auf Anfrage
Uhrzeit	19.00 bis 21.00 Uhr
Dauer	7 Abende, immer montags und dienstags
Ort	Korb
Kursleitung	Manuela Hellerich, Hebamme
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche
Anmeldung	Manuela Hellerich, Telefon 07151 34843 ManuelaHellerich@t-online.de www.hebamme-manuela-hellerich.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse

Schwangerenvorsorge und -beratung

Kurs-Nr. SSB

Treten Fragen oder Probleme in der Schwangerschaft auf, sind Hebammen kompetente Ansprechpartnerinnen für Sie: Wir kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Ihre individuelle Betreuung übernehmen gerne die Hebammen der Frauenklinik, siehe Seite 20.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Kurs-Nr. GVA

Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist eine anerkannte Behandlungsmethode, die sich vor allem positiv auf die Geburtsdauer auswirkt. Wir laden alle an Akupunktur interessierten Frauen ab der vollendeten 36. Schwangerschaftswoche ein, bei denen es keine medizinische Notwendigkeit eines Kaiserschnitts gibt. Wenn Sie bereits Mutter sind, empfehlen wir die Akupunktur nur, wenn die vorangegangenen Geburten nicht schnell verlaufen sind.

Termine	jeden Dienstag
Uhrzeit	wahlweise zwischen 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 15.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum T-Ebene
Kursleitung	Hebammen des Kreißsaals
Zielgruppe	Frauen ab der vollendeten 36. Schwangerschaftswoche bitte Handtuch und Mutterpass mitbringen
Anmeldung	keine erforderlich
Gebühr	keine, wenn Sie in der Frauenklinik entbinden, ansonsten 30 Euro pro Sitzung
Infos	Irene Bauer, Telefon 0711 278-62426 Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr i.bauer@klinikum-stuttgart.de

Kinaesthetics Infant Handling – der „andere“ Säuglingspflegekurs

Mit der Geburt verliert das Kind die vertraute Umgebung und die bisherigen Kommunikations- und Bewegungsmöglichkeiten. Die neu empfundene Schwerkraft bringt es in eine scheinbar hilflose und unkontrollierte Situation, in der es vom Verhalten seiner Eltern bzw. Pflegepersonen völlig abhängig ist. Deshalb bewegen und unterstützen wir an der Frauenklinik Neugeborene von Anfang an so, dass wir die bekannten Bewegungsabläufe und eigenen Aktivitäten in das tägliche Handling einbinden. Unser Ziel ist es, die vorhandenen Ressourcen von Neugeborenen bei allen Tätigkeiten konsequent zu nutzen. Sie werden erstaunt sein, wie sich die angebliche Hilflosigkeit in Selbstständigkeit wandeln kann. Kinaesthetics Infant Handling vermittelt Ihnen die Kompetenz, diese entscheidende frühkindliche Entwicklungsphase optimal zu gestalten. Mit unserem Angebot an Säuglingspflegekursen möchten wir Sie fit machen, die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Neugeborenen zu fördern und zu unterstützen.

MH-Kinaesthetics Infant Handling I: Säuglingspflegekurs vor der Geburt

Kurs-Nr. KIH 1

Theoretische Grundlagen von Kinaesthetics Infant Handling (KIH) und Übungsphasen mit Puppen:

Wickeln, Anziehen und Ausziehen, Aufnehmen, Ablegen, Körperpflege, Unterstützungsmöglichkeiten zum Aufstoßen, günstige Kleidung, Wirkung von Unruhe und einem „zuviel“ an Sinnesreizen auf das Neugeborene.

Termine	08.01./26.02./21.03./02.04./16.04./14.05./28.05./11.06./18.06./02.07./23.07./06.08./27.08./03.09./17.09./01.10./22.10./07.11./28.11./03.12./17.12.2019
Uhrzeit	17.00 bis 19.30 Uhr
Dauer	dienstags oder donnerstags, jeweils ein Abend
Ort	Frauenklinik, Olgaraum 1, Ebene 1
Kursleitung	Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin Andrea Mora, Hebamme, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin
Zielgruppe	werdende Eltern
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Familienpreis 25 Euro zuzüglich Handout

>>> weiterführende Kursangebote finden Sie ab Seite 25

Das 1. Lebensjahr – eine individuelle Herausforderung?

Kurs-Nr. IB

Die Herausforderung besteht darin, den Übergang in eine neue Situation erfolgreich zu managen – wir unterstützen Sie ganz individuell, Ihre Elternkompetenz weiterzuentwickeln.

Termine	individuelle Vereinbarung
Ort	Frauenklinik, Elternschule, T-Ebene
Zielgruppe	Mütter und Väter mit ihren Säuglingen im ersten Lebensjahr
Kontakt und	Irene Bauer
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426, i.bauer@klinikum-stuttgart.de

Die Geburt ist vorbei – glücklich halten Sie Ihr neues Familienmitglied im Arm – Wie geht es nun weiter?

Stillen und die Pflege bzw. das Handling des Neugeborenen stehen jetzt im Vordergrund.

Wir in der Frauenklinik bewegen und unterstützen Ihr Neugeborenes von Anfang an so, dass die bereits bekannten Bewegungsabläufe und Aktivitäten in das tägliche Handling mit eingebunden werden.

Dadurch nimmt Ihr Kind vom ersten Tag an aktiv und selbständig am neuen Leben teil.

Ihre zuständige Pflegekraft führt Sie in dieses Handling-Konzept (Kinaesthetics Infant Handling) ein.

Ein besonderer Schwerpunkt auf der ganzheitlichen Wochenstation wird die Anleitung des Stillens sein.

Physiotherapie auf der ganzheitlichen Wochenstation

Mit uns in Bewegung bleiben... rund um den Beckenboden

- Einzeltherapie nach Kaiserschnittentbindung, ab dem ersten Tag bis zur Entlassung
- Einzeltherapie nach Spontanentbindung nach ärztlicher Verordnung
- Bindegewebsmassage zur Förderung des Milchflusses

Termine
Therapie-
angebot
Zielgruppe

Montag bis Freitag
durch examinierte Physiotherapeutinnen

Wöchnerinnen nach Spontan- und
Kaiserschnittentbindung

Frauen nach der Geburt

Betreuung und Nachsorge im Wochenbett

Nach der Geburt haben Mütter und Kinder den Anspruch auf Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme. Die Betreuung beinhaltet die medizinische Vorsorge von Mutter und Kind bei Ihnen zu Hause. Dabei wird das Stillen, die Rückbildung und Wundheilung sowie das Gedeihen und Verhalten des Neugeborenen beobachtet.

Bei Problemen im Wochenbett haben Sie mindestens acht Wochen Anspruch auf Hebammenhilfe: z. B. bei verzögerter Abheilung des Nabels, Rückbildungsverzögerung sowie Fragen zum Stillen während der ganzen Stillzeit.

Anmeldung bitte melden Sie sich frühzeitig vor dem errechneten
Geburtstermin bei der Hebamme Ihrer Wahl an
Gebühr wird von der Krankenkasse übernommen

Ihre individuelle Betreuung übernehmen gerne folgende Hebammen der Frauenklinik:

Gabriele, Müller

Leinfeld-Echterdingen, Rohr
S-Möhringen, S-Vaihingen
Telefon 0711 71924619

Elisabeth Parrotta

S-Nord, S-Feuerbach
Telefon 0162/3246844
hebamme-parrotta@hotmail.de

Justyna Santowski

Schorndorf, Waiblingen,
Fellbach, Weinstadt
Telefon 07181 4823875

Kerstin Steiner

Leinfeld-Echterdingen,
Stetten auf den Fildern,
Waldenbuch
Telefon 01794 509977
kstoni@gmx.de

Julia Stroppe

Waiblingen-Bittenfeld
Telefon 0172 1417225
Julia@hebammenpraxis-
mithandundherz.de
www.hebammenpraxis-
mithandundherz.de

Ruth Surber

Ober-, Untertürkheim,
Mettingen, Esslingen
Telefon 0711 3703052

Bianca Weigel-Gräntzel

S-Degerloch, S-Hoffeld, S-Birkach
Telefon 0711 7280110
b.weigel-graentzel@arcor.de

Claudia Weinheimer

S-Feuerbach, S-Botnang,
Telefon 0176 60802133
Claudia.weinheimer@gmx.net

Rückbildungskurs

Kurs-Nr. RB 2

- Wahrnehmung und bewusster Umgang mit dem Beckenboden nach der Geburt
- Atemschulung
- Haltungsübungen
- Stabilisierung und Festigung des Gleichgewichts
- Körperwahrnehmung
- Muskelaufbau, -stabilisierung
- Umgang mit körperlicher Belastung
- Richtiges Heben und Tragen
- Entspannung und Massage

Termine	immer donnerstags
Uhrzeit	18.00 bis 19.40 Uhr und 20.00 bis 21.40 Uhr
Dauer	6 Abende
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	Sonja Krieg, Hebamme
Zielgruppe	alle Frauen in den ersten 9 Monaten nach der Geburt – ohne Kind
Anmeldung	Sonja Krieg, Telefon 07144 2613301 Hebamme@sonja-krieg.de
Gebühr	übernimmt die Krankenkasse

Rückbildungskurs Intensiv mit Beckenbodenpowertraining und Pilates-Elementen

Kurs-Nr. RB 4

Dieser Kurs beinhaltet eine gezielte Stärkung des Beckenbodens sowie der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Intensiv wird die Körperkoordination, Ausdauer und Fitness nach der Schwangerschaft trainiert. Geeignet für Frauen, die Freude an Powerbewegung haben.

Termine	auf Anfrage
Uhrzeit	19.00 bis 20.40 Uhr
Dauer	6 Abende, immer mittwochs
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme und Beckenbodentrainerin
Zielgruppe	Frauen in den ersten 9 Monaten oder später nach der Geburt – ohne Kind
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 b.weigel-graentzel@arcor.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	Gebühr auf Anfrage

Rückbildungskurs in Korb

Kurs-Nr. RB 5

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Beckenboden als Schwerpunkt.

Termine	auf Anfrage
Uhrzeit	17.15 bis 18.30 Uhr
Dauer	immer 7 Abende
Ort	Korb
Kursleitung	Manuela Hellerich, Hebamme
Zielgruppe	Frauen in den ersten 9 Monaten nach der Geburt
Anmeldung	Manuela Hellerich, Telefon 07151 34843 ManuelaHellerich@t-online.de www.Hebamme-Manuela-Hellerich.de
Gebühr	übernimmt die Krankenkasse

Physiotherapie nach der Geburt

Einzelangebot

Mit uns in Bewegung bleiben ... rund um den Beckenboden.
Einzeltherapie: schonende Beckenbodentherapie nach dem Wochenbett, auch bei Kontinenzproblemen; bei Bedarf auch gerätegestützt (Galileo).

Termine	nach Vereinbarung
Abteilung	Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	durch examinierte Physiotherapeutinnen
Zielgruppe	für Frauen nach der Geburt – auch mit Kind
Anmeldung	Anke Reiner, Telefon 0711 278-73230 a.reiner@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Rezeptverordnung über Krankengymnastik vom Arzt erforderlich

Fit nach der Rückbildung mit Pilates-Elementen

Kurs-Nr. Fit 1

Aufbauend auf den Kurs RB 4; Sport, Verstärkung der rhythmischen Ausdauer und gezielter Muskelaufbau.

Termine	auf Anfrage
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	Frauen mit Freude an Sport und Bewegung
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 b.weigel-graentzel@arcor.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	auf Anfrage

Babycafé/Elterntreff

Kurs-Nr. ET

Im Mütter-, Väter-, Elterntreff können Sie andere Mütter, Väter, Eltern kennenlernen, sich austauschen, Tipps bekommen und dies alles in einer angenehmen Atmosphäre unter fachlicher Betreuung.

Termine	jeden Montag
Uhrzeit	jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier und Astrid Matheis, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
Zielgruppe	Mütter/Väter mit ihren Säuglingen bis 12 Monaten
Anmeldung	keine
Gebühr	kostenlos; gefördert durch die Olgäle-Stiftung


Stillberatung in Kleingruppen

Kurs-Nr. SB

In der Stillberatung können Sie andere Mütter kennenlernen, sich austauschen und Tipps rund ums Stillen und Alternativen erhalten.

Unter fachlicher Betreuung einer Still- und Laktationsberaterin können Sie alles übers Stillen und über die Positionen von Mutter und Kind beim Stillen erfahren. Auch bei Stillproblemen jeglicher Art oder bei Problemen des Gewichtsverlaufs des Säuglings werden Sie hier fachlich betreut.

Termin	auf Anfrage, jeden 2. Freitag im Monat
Uhrzeit	jeweils 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Ingeborg Herget, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin
Zielgruppe	Mütter mit ihren Säuglingen bis 6 Monate
Information/ Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278 62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	10 Euro



Neugeborene in der Familie

MH-Kinaesthetics Infant Handling II: mit Neugeborenen/Säuglingen bis 3 Monaten

Kurs-Nr. KIH 2

Sie werden staunen wie selbständig Ihr Neugeborenes schon ist, wenn Sie ihm helfen, „es selbst zu tun“.

- Zusammenhang von Bewegung, Sprache und Rhythmus
 - Möglichkeiten zur Beruhigung
 - Hilfestellungen zum Aufstoßen
 - Signale von Neugeborenen/Säuglingen verstehen und deuten
 - Den Säugling an allen Bewegungsabläufen beteiligen und in seinem Tempo mitarbeiten lassen
 - Den Tag- und den Nachtrhythmus gemeinsam finden
- Im Vordergrund des Kurses werden aber immer Ihre Fragen und Wünsche stehen.

Termin 1	Mo 28.01. und 04.02.2019
Termin 2	Mo 11.02. und 18.02.2019
Termin 3	Mo 11.03. und 18.03.2019
Termin 4	Di 30.04. und 07.05.2019
Termin 5	Fr 31.05. und 07.06.2019
Termin 6	Di 09.07. und 16.07.2019
Termin 7	Fr 06.09. und 13.09.2019
Termin 8	Mo 11.10. und 18.10.2019
Termin 9	Di 12.11. und 19.11.2019
Termin 10	Mo 09.12. und 16.12.2019

Gerne werden auch Ihre individuellen Terminwünsche berücksichtigt.

Uhrzeit	17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene
Kursleitung	Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Säuglingen bis 3 Monaten
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426, i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Familienpreis: 20 Euro für 2 Abende

Säuglinge in der Familie

MH-Kinaesthetics Infant Handling III: mit Säuglingen und Kleinkindern ab Ende 5. Monat bis Ende 7. Monat

Kurs-Nr. KIH 3

Sich frei und selbstbestimmt bewegen zu können, ist ein natürliches Grundbedürfnis der Säuglinge/Kleinkinder und Voraussetzung für eine umfassende Persönlichkeitsentwicklung. Schon Säuglingen die Möglichkeit zu geben, dieses Grundbedürfnis ausleben zu können, ist eine der wichtigsten Erziehungsaufgaben in den ersten Lebensmonaten – wir wollen Ihnen dabei helfen!

- Persönlichkeitsentwicklung
- Vom Stillen zum Teller
- Entwicklung und Bewegung
- Freude an der Bewegung

Termin 1	Di 15.01. und 22.01. und 29.01.2019
Termin 2	Di 12.03. und 19.03. und 26.03.2019
Termin 3	Mo 29.04. und 06.05. und 13.05.2019
Termin 4	Mo 01.07. und 08.07. und 15.07.2019
Termin 5	Mo 02.09. und 09.09. und 16.09.2019
Termin 6	Mo 04.11. und 11.11. und 18.11.2019

Uhrzeit	17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene
Kursleitung	Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Säuglingen von Ende 5. bis Ende 7. Monat
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Familienpreis: 30 Euro für 3 Abende

MH-Kinaesthetics Infant Handling IV: mit Kleinkindern von 9 bis 11 Monaten

Kurs-Nr. KIH 4

Um den 9. Monat wird der „Abenteuerspielplatz“, auf dem sich Eltern und Kleinkinder tummeln, zur großen Herausforderung. Es geht Schlag auf Schlag. Kaum hat man sich aufeinander eingestellt, folgt der nächste Entwicklungssprung, auf den die Eltern reagieren müssen.

- Wie können Sie diese Entwicklungsphase positiv beeinflussen und Ihrer Vorbildfunktion gerecht werden?
- Wie gelingt das selbständige Einschlafen?
- Vom Brei zum „Butterbrot“
- Förderung der Eigenaktivität
- „Eltern, haltet Euch zurück“ – nur was ich selbst tue, bringt mir Belohnung

Termin 1	Di 05.02. und 12.02.2019
Termin 2	Mo 01.04. und 08.04.2019
Termin 3	Fr 03.05. und 17.05.2019
Termin 4	Fr 05.07. und 12.07.2019
Termin 5	Di 10.09. und 17.09.2019
Termin 6	Mo 21.10. und 28.10.2019
Termin 7	Di 26.11. und 03.12.2019

Uhrzeit	17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kleinkindern von Anfang 9. bis Ende 11. Monat
Anmeldung/ Kursleitung	siehe Kurs KIH III
Gebühr	Familienpreis: 20 Euro für beide Termine

MH-Kinaesthetics Infant Handling V: mit Kleinkindern von 12 bis 16 Monaten

Kurs-Nr. KIH 5

Ihr Kind reift zur Persönlichkeit. Sein Grundbedürfnis, frei und selbstbestimmt zu handeln, sollte in Einklang mit den Grundbedürfnissen der anderen Familienmitglieder gebracht werden. Trotzdem soll es in seinem natürlichen Bewegungsdrang zur „Erforschung der Welt“ gefördert werden.

Weitere Themen:

- Altersspezifische Verhaltensweisen
- Langsam, stressfrei die Windel loswerden
- Essen am Familientisch
- Entwicklung, Bewegung und Spiel
- Zusammenhang von Gestik und Sprache

Termin 1 Fr 11.01. und 18.01.2019

Termin 2 Fr 23.08. und 30.08.2019

Termin 3 Fr 15.11. und 22.11.2019

Uhrzeit 17.00 bis 18.30 Uhr

Ort Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene

Kursleitung Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin

Zielgruppe Eltern mit ihren Kleinkindern von 12 bis 16 Monaten

Anmeldung Montag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr

Telefon 0711 278-62426

i.bauer@klinikum-stuttgart.de

Gebühr Familienpreis: 20 Euro für beide Termine

Mitbringen **warme Socken, rutschfeste Socken für die Kinder**

Tragetuchseminar

Kurs-Nr. TTS

Erfahren Sie mehr über die Chancen des Tragens. Staunen Sie, wie vielfältig Ihr Kind dadurch gefördert wird und wie ein Tuch den Alltag mit einem Säugling erleichtern kann.

In diesem Zusammenhang wird auch auf die Frage Tragetuch/Tragehilfen eingegangen.

Termine	immer samstags 26.01./16.02./30.03./11.05./22.06./21.09./12.10./ 30.11.2019
Uhrzeit	10.00 bis 11.30 Uhr
Dauer	jeweils 1 Termin
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene
Kursleitung	Jenny Schmidt, Familien-, Gesundheits- und Kinder- krankenpflegerin, Trageberaterin
Zielgruppe	Schwangere und Entbundene, gerne mit Kind und Partner
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Familienpreis 15 Euro

Tragetuchseminar Tragen auf dem Rücken

Kurs-Nr.TTS-R

Sie haben schon Trageerfahrung da Sie ihr Kind im Tuch getragen haben (mindestens vier bis sechs Monate) und haben Interesse an einem Rückentragekurs, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Termine	auf Absprache, auch Einzelberatung bei der Kursleiterin ist möglich
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene
Kursleitung	Jenny Schmidt Familien-, Gesundheits- und Kinder- krankenpflegerin, Trageberaterin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Säuglingen ab 6 Monate
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Familienpreis 15 Euro

Babymassage – nach F. Leboyer und Vimala Schneider

Kurs-Nr. BM 1

„Liebe, die unter die Haut geht!“ In den ersten Lebensmonaten benötigt der Mensch für ein gesundes Wachstum und Gedeihen viel körperliche Zuwendung und Berührung. Babymassage ist eine besondere Art der intensiven und liebevollen Berührung. Mit sanften Händen wird das Baby gestreichelt und massiert und entspannt sich so. Babymassage hilft bei Blähungen, Schlafstörungen und allgemeinen Unruhezuständen und unterstützt den Bindungsprozess.

Termine	immer donnerstags, jeweils Kursbeginn 17.01./14.03./02.05./27.06./12.09./07.11.2019
Uhrzeit	10.00 bis 11.15 Uhr
Dauer	5 Vormittage
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene
Kursleitung	Astrid Matheis, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Säuglingen frühestens ab der vollendeten 8. Lebenswoche
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	55 Euro

Babymassage – nach F. Leboyer und Vimala Schneider

Kurs-Nr. BM 2

Kursbeschreibung siehe Kurs BM 1

Termin	immer mittwochs, jeweils Kursbeginn 13.02./07.08.2019
Uhrzeit	14.00 bis 15.00 Uhr
Dauer	6 Nachmittage
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene
Kursleitung	Jenny Schmidt, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Säuglingen frühestens ab der vollendeten 8. Lebenswoche
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	55 Euro

Musik, Bewegung, Spiel und Spaß für Babys

Kurs-Nr. MUSIK

Gemeinsame Aktivitäten wie Singen, Bewegung und Rhythmus gewinnen ab dem 7. Lebensmonat eine immer größere Bedeutung, die eigene Aktivität mit dem Schwerpunkt Sinneswahrnehmung wird gefördert.

- Erwerb eines Liederschatzes für zu Hause
- Spaß durch gemeinsame Aktivität von Eltern und Kind
- Anregungen und Spielideen für zu Hause
- benutzt werden die Stimmen, Bälle, Tücher, Klang- und Rhythmusinstrumente und einfache Gegenstände

Termine	Kursstart jeweils ab 09.01./20.03./03.07./18.09./06.11.2019
Uhrzeit	14.00 bis 15.00 Uhr
Dauer	5 x mittwochs
Ort	Frauenklinik, Elternschule, T-Ebene
Kursleitung	Jenny Schmidt, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Säuglingen von 7 bis 10 Monaten
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	50 Euro

Geschwisterkurs

Kurs-Nr. GWK

Das Zusammenwachsen der Geschwister kann sehr unkompliziert sein, wenn das ältere Kind in der neuen aufregenden Zeit beteiligt wird.

- Kinder üben an Puppen das Handling des Neugeborenen, z. B. wickeln, auf den Arm nehmen, wieder ablegen, tragen, waschen und beruhigen
- Erwachsene erhalten Informationen über die Entwicklungsphase der „Großen“ und warum diese je nach Situation so und nicht anders reagieren können

>>>

>>>

Termine	immer samstags 19.01./09.02./16.03./27.04./18.05./08.06./06.07./ 03.08./14.09./19.10./23.11.2019
Uhrzeit	10.00 bis 11.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene
Kursleitung	Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkranken- pflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 4,5 Jahren
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Familienpreis 20 Euro
Mitbringen	warme Socken, rutschfeste Socken für die Kinder

Zwillings- und Mehrlingskurse

Kurs-Nr. ZMK

Gleich zwei oder noch mehr Augenpaare schauen auf Sie. Sind Sie gewappnet? Ein begleitendes Kursangebot für Mehrlingsfamilien über das gesamte erste Lebensjahr hinweg.

- Bauen Sie Ihr eigenes soziales Netzwerk zu Ihrer Unterstützung auf
- Im Austausch mit anderen Mehrlingsfamilien relativieren sich Ihre eventuellen eigenen Unsicherheiten
- Wie kann auch bei Mehrlingskindern die individuelle Persönlichkeitsentwicklung von Anfang an gelingen
- Wie kann ich als Mutter/Vater jedem Kind die notwendige Interaktion für eine optimale Entwicklung zukommen lassen
- Entwicklung und Bewegung, was ist anders bei Zwillingen/Mehrlingen
- Die Inhalte der Kurse KIH II bis V sind je nach Entwicklungsstand und Interesse der Eltern ebenfalls Bestandteil des Kurses

Termine	auf Anfrage und nach gemeinsamer Absprache; 4 Samstage, verteilt über die ersten 12 Lebensmonate
Uhrzeit	14.00 bis 15.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene
Kursleitung	Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkranken- pflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Zwillingen-/Mehrlingskindern von 0-4 Monaten / 5-7 Monaten / 8-10 Monaten / 12-14 Monaten
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Familienpreis 80 Euro

Erste-Hilfe-Kurse im ersten Lebensjahr

Kurs-Nr. EHK

Im ersten Lebensjahr kann es zu Gefahren und Notfallsituationen kommen (z. B. Vergiftung, Atem- und Herz-Kreislaufstillstand), in denen Sofortmaßnahmen Schlimmeres verhindern und Leben retten können.

In unserem Kompaktkurs lernen Sie die häufigsten Situationen kennen und üben an Puppen, im konkreten Fall richtig zu handeln.

Termine	samstags wird der Kurs jeweils zu zwei Uhrzeiten angeboten: 19.01./16.03./25.05./13.07./09.11.2019
Uhrzeit	10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
Termine	donnerstags bzw. mittwochs, jeweils eine Abendveranstaltung Do 21.02./Do 11.04./Mi 18.09./Do 05.12.2019
Uhrzeit	18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Olgaraum, Ebene 1
Kursleitung	Dr. Christine Ebinger, Dr. Katrin Meyer, Dr. Nikola Neudecker und Dr. Philipp Ostendorf Kinderärzte, Neonatologie Olgahospital
Zielgruppe	werdende Eltern und Großeltern
Anmeldung	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 15.00 Uhr Telefon 0711 278-62426 oder i.bauer@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	Abendkasse: Einzelpreis 25 Euro, Paarpreis 40 Euro

A close-up photograph of several baby feet, showing the soles and toes, with a soft, blue-tinted overlay. The feet are arranged in a cluster, with some overlapping.

Elternberatung im Klinikum Stuttgart

Erfahrene Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern bieten Ihnen Informationen und Unterstützung bei Fragen rund um Ihr Kind an.

Das Beratungsangebot umfasst folgende Themen:

- Gesundheitsvorsorge
- Entwicklungsförderung
- Körper- und Hautpflege
- Ernährung und Essverhalten
- Schlaf
- Unruhige Babys
- Elternrolle und Familienalltag

Beratungszeit

Mo, Di, Mi und Fr 9.00 bis 12.30 Uhr

Ort

Klinikum Stuttgart, Olgahospital

Kontakt

Pflegerische Elternberatung PEB im Olgahospital

Telefon 0711 278-73100

elternberatung@klinikum-stuttgart.de

Zielgruppe

für alle Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 14 Jahren

Gebühr

kostenlos; gefördert durch die Olgäle-Stiftung
für das kranke Kind e.V.

Kursangebote

Sonnenschutz

Kurs-Nr. PEB

„Wie komme ich mit heiler Haut durch den Sommer?“
Auf Fragen zum geeigneten Sonnenschutz für Kinder bekommen Sie hier Antworten.

Termin	Mo 06.05.2019 und Mo 20.05.2019
Uhrzeit	jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kindern bis 5 Jahre
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	kostenlos; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.

Unfallverhütung

Kurs-Nr. PEB

„Ich seh' etwas, was du nicht siehst ...“
Maßnahmen zur Unfallverhütung im Kleinkindalter.

Termine	Mo 25.02.2019 und Mo 11.11.2019
Uhrzeit	jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kindern bis 5 Jahre
Gebühr	kostenlos; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.

Unfallverhütung – Termin am Abend

Kurs-Nr. PEB

„Ich seh' etwas, was du nicht siehst ...“
Maßnahmen zur Unfallverhütung im Kleinkindalter.

Termin	Mo 01.07.2019
Uhrzeit	18.00 bis 20.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kindern bis 5 Jahre
Gebühr	kostenlos; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.

Babys erster Brei

Kurs-Nr. BEB

Alle Informationen rund um die Beikosteinführung mit praktischen Tipps:

- Wie erkennen Sie den richtigen Zeitpunkt, zu dem das Kind zur Beikost bereit ist und wie beginnen Sie?
- Welche Lebensmittel sind geeignet für den Start?
- Was tun, wenn sich Verdauung und Ausscheidung durch die Beikost verändern?
- Welche Empfehlungen gelten bei allergiegefährdeten Kindern?
- Welchen Unterschied gibt es zwischen Beikost und Fingerfood?

Termine	immer montags 21.01./18.03./13.05./15.07./23.09./02.12.2019
Uhrzeit	10.00 bis 11.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Zielgruppe	Eltern mit ihren Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	kostenlos; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.

Essen wie die „Großen“

Kurs-Nr. EWG

Der spannende Weg zum Familientisch will gelernt und geübt sein. Wie Sie ihr Kind dabei unterstützen und begleiten können und wie eine bedarfsgerechte Ernährung in diesem Alter aussieht, erfahren Sie an diesem Vormittag.

Termine	immer montags 04.02./03.06./25.11.2019
Uhrzeit	10.00 bis 11.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kleinkindern 9 bis 18 Monate
Gebühr	kostenlos; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.

Erkältungszeit

Kurs-Nr. PEB

„Gestärkt durch den Winter“
Unterstützende Maßnahmen bei Erkältungskrankheiten, u.a. werden Wickel und Auflagen vorgestellt.

Termin	Mo 07.10.2019 und Mo 21.10.2019
Uhrzeit	10.00 bis 11.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 3, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kindern ab 6 Monate bis 5 Jahre
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	kostenlos; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.



Frühgeborene oder kranke Säuglinge

Angebote des Förderkreises Neonatalogie

Information und Kontakt

Unser Kursangebot richtet sich an betroffene Familien, die sowohl noch stationär sind, als auch an Familien, die schon entlassen sind.

Termine und Uhrzeit

Die aktuellen Termine finden Sie auf unseren Flyern, die in der Neonatalogie des Olgahospitals ausliegen, und auf unserer Homepage www.neonatalogie-foerderkreis.de.

Weitere Informationen auch im Internet unter:

www.neonatalogie-foerderkreis.de

www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern

Mein Kind kommt nach Hause

Kurs-Nr. FG 1

Was für viele Väter und Mütter ganz selbstverständlich ist, ist für die Eltern frühgeborener und kranker Kinder oft ein großer Schritt: Das Kind kommt nach Hause. Manche Babys sind nun zum ersten Mal ohne Überwachungsgerät, andere werden mit Medikamenten und technischen Hilfsmitteln entlassen.

Welche Vorbereitungen können Eltern schon während der Klinikzeit treffen? Was tut Kindern und Eltern in den ersten Tagen und Wochen zu Hause besonders gut? Wer kann helfen, wenn Unsicherheiten aufkommen?

Termin/

Uhrzeit

siehe Seite 38

Ort

Mütterruhraum Neonatologie

Kursleitung

erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

Gebühr

kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Baden und Pflegen

Kurs-Nr. FG 2

Wie oft sollte man einen Säugling waschen und baden? Welche Pflegemittel sind zu empfehlen? Was ist bei der Pflege des Nabels, der Augen, der Nase, der Ohren und der Nägel zu beachten? Diese und andere Fragen zur Grundpflege am Säugling werden in diesem Kurs von erfahrenen Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen beantwortet. Das Baden und Wickeln wird gemeinsam geübt.

Termin/

Uhrzeit

siehe Seite 38

Ort

Mütterruhraum Neonatologie

Kursleitung

erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

Gebühr

kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Ernährung des Früh- und Neugeborenen und Säuglings

Kurs-Nr. FG 3

Mit Känguruhen, Muttermilch und Stillen können Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen.

- Wie bekomme ich das alles stressarm hin?
- Welche guten Alternativen gibt es?
- Wie kann ich Allergien verhindern?
- Und gebe ich später Brei oder Fingerfood als Beikost?

Termin/

Uhrzeit

siehe Seite 38

Ort

Mütterruheraum Neonatologie

Kursleitung

erfahrene Gesundheits- und Kinderpflegerinnen und examinierte Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborene oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

Gebühr

kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Das Tragetuch – eine Alternative zum Kinderwagen!

Kurs-Nr. FG 4

Das Tragetuch ist mehr als ein Trend. Es bietet Eltern die Möglichkeit, ihr Kind am Körper zu tragen, wo es die Wärme und den Herzschlag des Erwachsenen fühlen kann. Das gilt auch für die Väter und Mütter von frühgeborenen und kranken Kindern.

Unter der Anleitung einer Physiotherapeutin lernen Sie in diesem Kurs, Ihr Kind sicher im Tragetuch zu tragen.

Termin/

Uhrzeit

siehe Seite 38

Ort

Elternzimmer der Neonatologie

Kursleitung

Melanie Ekert, Physiotherapeutin

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborene oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

Gebühr

kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Stillberatung

Kurs-Nr. FG 5

Muttermilch ist ein Zaubertrank, den nur Sie Ihrem Kind geben können. Stillen hat medizinische Vorteile, fördert die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Kindes und lässt Mutter und Kind spüren, wie sehr sie einander brauchen. Am Klinikum Stuttgart werden Mütter von examinierten Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC betreut.

In der Neonatologie des Olgahospitals werden Mütter von einer Reihe speziell ausgebildeter Stillberaterinnen direkt am Bettchen des Kindes betreut.

Termin	Falls Sie Bedarf und Interesse an einer Stillberatung haben, melden Sie sich bitte unter der unten angegebenen Telefonnummer oder schreiben Sie uns eine E-Mail, um einen Termin auszumachen.
Ort	im Still- und Beratungszimmer oder mit Ihrem Kind im Patientenzimmer
Kursleitung	examinierte Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-55437 oder -55438 mailto@neonatologie-foerderkreis.de
Gebühr	kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Handling – zum Umgang mit Babys

Kurs-Nr. FG 6

Ein Säugling genießt es, von seinen Eltern zart berührt zu werden – und er wird durch diese Berührungen zu Bewegungen inspiriert, die seine körperliche und geistige Entwicklung fördern. Im Handling lernen Erwachsene, ihre eigenen Bewegungen und deren Wirkung auf das Kind wahrzunehmen. Sie können auf diese Weise Ihr Kind beim Erlernen von Bewegungsabläufen unterstützen und ihm helfen, trotz Einschränkungen und Erkrankungen seine Vitalfunktionen und Aktivitäten zu kontrollieren.

Termin/ Uhrzeit	siehe Seite 38
Ort	Elternzimmer Neonatologie
Kursleitung	Sandra Walz, Physiotherapeutin
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborene oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-74674 mailto@neonatologie-foerderkreis.de
Gebühr	kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Babymassage – indische und Schmetterlingsmassage

Kurs-Nr. FG 7

Babymassage ist liebevolle, zärtliche und intuitive Berührung, bei der sich nicht nur der Säugling, sondern auch Vater und Mutter entspannen können. Sie wird in vielen Kulturen praktiziert und hilft manchen Kindern beim Einschlafen oder bei Blähungen. In diesem Kurs lernen Sie die beiden wichtigsten Massagetechniken kennen: die indische Technik und die Schmetterlingsmassage.

Termin/ Uhrzeit	siehe Seite 38
Ort	finden Sie in unseren Flyern, in der Neonatologie
Kursleitung	Physiotherapeutin Lea Jährling
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-74674 mailto@neonatologie-foerderkreis.de
Gebühr	kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Babys geben Zeichen

Kurs-Nr. FG 8

Babys zeigen von Anfang an, was sie brauchen, was sie anregt und interessiert, aber auch was sie erschöpft und unruhig macht. Diese vielen Ausdrucksweisen sind nicht immer eindeutig zu verstehen. Wir unterstützen Sie bei der Beobachtung und den Wahrnehmungen Ihres Kindes, damit Sie Ihr Kind besser kennenlernen und auf seine Bedürfnisse gut reagieren können.

Termin/ Uhrzeit	siehe Seite 38
Ort	Mütterruheraum Neonatologie
Kursleitung	erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-74674 mailto@neonatologie-foerderkreis.de
Gebühr	kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Babymassagekurs mit Elterntreff für ehemalige Frühgeborene und Neugeborene

Kurs-Nr. FG 9

Kinder brauchen Liebe, Respekt, Zärtlichkeit, Zeit und ein zuhörendes Herz. Stärken Sie die Beziehung zu Ihrem Kind und schenken Sie ihm Geborgenheit – mit Berührungen, die entspannen und Bindung schaffen.

Ihre Fragen zu Themen, die Ihnen gerade wichtig sind, z. B. Weinen, Schlafen, Stillen, Tragen, Beikost usw., stehen immer im Mittelpunkt.

Termin/ Uhrzeit	siehe Seite 38
Ort	Mütterruhraum Neonatologie
Kursleitung	erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen mit der Ausbildung zur Babymassagekursleiterin
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-74674 mailto@neonatologie-foerderkreis.de
Gebühr	kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Rückbildungsgymnastik für Mütter von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen

Kurs-Nr. FG 10

In unserem Rückbildungskurs stärken Sie nicht nur den Beckenboden und sämtliche Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben. Es gibt viel Raum und Zeit ohne Zwang, in einer lockeren Atmosphäre mit ähnlich betroffenen Müttern sich auszutauschen, um so manche Strapazen der vergangenen Zeit aufzuarbeiten.

Termine	insgesamt 10 Termine
Uhrzeit	jeweils ab 12.30 Uhr
Ort	Physiotherapie, Ebene 1 Olgahospital/Frauenklinik
Kursleitung	Physiotherapeutinnen
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Frau Tegel, Telefon 0711 278-73230 s.tegel@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	kostenlos; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Klinikum Stuttgart
 Katharinenhospital
 Krankenhaus Bad Cannstatt
Olgahospital und Frauenklinik



**Klinikum Stuttgart –
 Frauenklinik**

Kriegsbergstraße 62
 70174 Stuttgart

**Wichtige
 Telefonnummern**

Telefon 0711 278-63101
 Sekretariat Prof. Dr. Karck,
 Ärztlicher Direktor

Telefon 0711 278-63140
 Schwangerenambulanz

Telefon 0711 278-63130
 Kreißsaal

Telefon 0711 278-63170
 Station MA51 Wöchnerinnen
 mit ihren Neugeborenen
 und auch Partnern

Telefon 0711 278-04
 Zentrale

**Informationen,
 Anmeldungen und
 Kontakte**

Irene Bauer,
 Leitung Elternschule
 Dienstag und Donnerstag
 10.00 bis 15.00 Uhr
 Telefon 0711 278-62426
 i.bauer@klinikum-stuttgart.de

**Elternberatung
 Klinikum Stuttgart**

Montag, Dienstag,
 Mittwoch und Freitag
 9.00 bis 12.30 Uhr
 Telefon 0711 278-73100
 elternberatung@
 klinikum-stuttgart.de

www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern