



Elternschule

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe AKH Viersen GmbH

Rund um die Geburt und das erste Lebensjahr



Inhaltsverzeichnis

Die Elternschule stellt sich vor	4
Grüßwort	5
Kreißsaalführung	6
Hebammensprechstunde	7
Stillambulanz	8
Softlaser-Therapie	8
Kurse in der Schwangerschaft	
Geburtsvorbereitung für Paare	10
Babybauchfotografie	12
Säuglingspflegekurs	13
Geschwisterkurs	14
Fit fürs Enkelkind	15
Kurse nach der Geburt	
Rückbildungsgymnastik	17
Pekip	18
Babymassage	19
Säuglings- und Kindernotfallkurs	20
Säuglingsschwimmen	21



Leiterin der Elternschule
Petra Orths-Stapper

Eltern sein macht Freude und wirft natürlich viele Fragen auf.

Mit unserer Elternschule bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich durch eine Vielzahl von geeigneten Kursen auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten. So lernen Sie bereits unsere Geburtsklinik, ihre Räumlichkeiten und einige unserer Mitarbeiterinnen kennen. Wir hoffen, Sie somit umfangreich beraten und begleiten zu können.

Die Leiterin der Elternschule Petra Orths-Stapper ist Kinderkrankenschwester und Stillberaterin. Sie steht Ihnen als Ansprechpartnerin und Koordinatorin gerne zur Verfügung.

BÜROZEITEN DER ELTERNSCHULE

Mo. – Fr. von 12 – 14 Uhr

Telefon: 02162/104 23 12

E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

KURSORT

AKH Viersen GmbH

Hoserkirchweg 63

1. Etage / Elternschule / Altbau

Die aktuellen Kurstermine erfahren Sie in der Elternschule.

Dort erfolgt auch die Anmeldung.



Prof. Dr. Chr. Altgassen

GRUSSWORT

Ein neuer Mensch – das Beste, das uns widerfahren kann...

Engagierte Mitarbeiter haben ein umfangreiches Programm erstellt, um Sie auf diesem Weg sinnvoll zu begleiten. Es soll Sie über die Schwangerschaft hindurch ermutigen, unterstützen und begleiten. Aber auch danach sind wir mit einem vielfältigen Programm für Sie da.

Die Geburtshilfe steht aktuell - wieder einmal – im Rampenlicht der Medien. Dabei ist sie so alt, wie wir Menschen selbst und verfolgt nur ein Ziel: Sie zu unterstützen! Bewährtes und nicht Bewährtes haben sich im Laufe der Zeit herauskristallisiert und wurden durch Hebammen- und Pflegewissenschaften verfeinert.

Wir freuen uns, Sie bei Ihrer Entbindung individuell begleiten zu dürfen. Nutzen Sie das umfangreiche Programmangebot.

Viel Spaß beim Stöbern...

Prof. Dr. Chr. Altgassen

P.S.: Unsere Hebammen bieten Ihnen meistens eine 1:1 Betreuung

Wir freuen uns, mit Ihnen zusammen zu arbeiten.

Bitte zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!



Kreißsaalführung

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe lädt alle werdenden Mütter und Väter zur Kreißsaalführung mit Besichtigung der Mutter-Kind-Station ein.

Die Kreißsaalführung findet bis auf weiteres individuell nach Terminvereinbarung – unter den vorgegebenen Hygienemaßnahmen – statt.

Anmeldung unter Telefon: 02162/104 98 46



Hebammensprechstunde

Hier können Sie Fragen rund um die Geburt stellen. Im Rahmen der Sprechstunde können Sie ab der 34. SSW zur Geburtsplanung kommen oder sich für die Geburt anmelden.

So können Ihre Daten schon einmal erfasst werden und am Tag der Entbindung liegt Ihre Akte für Sie schon bereit.

Wann: nur nach telefonischer Vereinbarung

Telefon: 02162/104 98 46

Wo: Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des AKH Viersen,
Hoserkirchweg 63, Kreißsaal /1. OG



Stillambulanz

Tipps und Anregungen rund um's Stillen

Auf der Wochenstation der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der AKH Viersen GmbH befindet sich die Stillambulanz. Gerade zu Hause ergeben sich oft Fragen und Unsicherheiten zum Thema „Stillen“. Auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus bietet Ihnen unsere Stillberaterin nach telefonischer Vereinbarung Hilfe in allen Stillfragen an.

Telefon: 02162/104 23 12 und 02162/104 98 54 (Wochenende) oder per
E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

Soft-Laser-Therapie

Darüber hinaus bieten wir Ihnen bei wunden Brustwarzen eine **Low-Level-Laser-Therapie** an. Durch die Behandlung mit dem Soft-Laser wird der Zellstoffwechsel aktiviert und beschleunigt damit die Wundheilung ohne das Gewebe zu zerstören. Die Behandlung mit dem Laser ist frei von Nebenwirkungen!

Kosten: 5,00 EUR pro Behandlung

Bitte nur nach telefonischer Rücksprache mit der Stillambulanz!



Kurse in der Schwangerschaft



Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Wir bereiten schwangere Frauen und Ihre Partner in diesem Kurs auf die Geburt vor. Dieser umfasst folgende Themen: Körperarbeit – Atmung – Entspannungsübungen – Massagen – Partnerübungen – Gespräche über die einzelnen Geburtsphasen, Stillen und Säuglingsernährung, Brustvorbereitung usw.

Sie erhalten zahlreiche Informationen rund um die Geburt und haben ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen.

Mitbringen: Kissen, großes Handtuch, Socken, Versicherungskarte

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/104 23 12 oder per E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

Kursleitung: Nadine Koltermann-Wartmann, Hebamme

Termine: Wochenendkurs Sa/So 09:00 – 14:30 Uhr:
11.11. – 12.11.2023

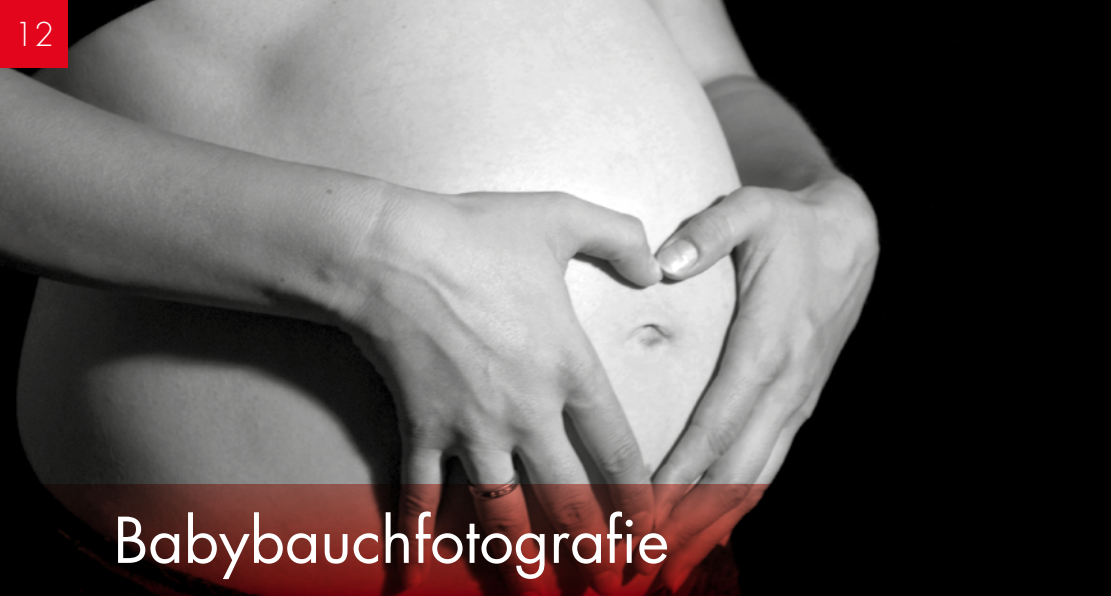
Kursleitung: Berit Decker, Hebamme

Termine: Wochenendkurs Sa/So 09:00 – 14:30 Uhr:
04.02. – 05.02.2023 | 29.04. – 30.04.2023
24.06. – 25.06.2023 | 02.09. – 03.09.2023

Weitere Termine auf Anfrage!

Kosten: 180,00 EUR

Der Anteil der Krankenkasse wird von der Hebamme erstattet!



Babybauchfotografie

Was könnte schöner an die wertvolle Zeit der Schwangerschaft erinnern, als ästhetische liebevolle Fotos? Bester Zeitpunkt: 32. – 36. SSW.

Kursleitung: Jenny Sievers, Fotografin, www.smileinyoureyes.de

Anmeldung: Jenny Sievers, E-Mail: sievers@smileinyoureyes.de, M: 0157/39 27 81 94

Termine: nach Vereinbarung

Kosten: 89,90 EUR inklusive 10 bearbeiteter Fotos auf CD



Säuglingspflegekurs

Der Umgang mit einem Neugeborenen stellt viele junge Eltern vor neue Herausforderungen. In diesem Kurs bekommen Sie theoretische und praktische Anregungen und Informationen zur Pflege des Säuglings.

- Baden
- Wickelmethoden
- Flaschenernährung
- Grundausrüstung
- gesunde Schlafumgebung

Kursleitung: Angela Reen, Kinderkrankenschwester

Kursort: 1. Etage, Elternschule

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/10423 12 oder per
E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

Termine: Di 18:30 bis 20:30 Uhr

07.02.2023 | 09.05.2023 | 05.09.2023 | 28.11.2023

Kosten: 2 Stunden 8,00 EUR / 15,00 EUR pro Paar



Geschwisterkurs

Hallo großer Bruder, hallo große Schwester!

In unserem Geschwisterkurs kannst Du Dich spielerisch auf Deine neue Rolle vorbereiten. Hier lernst Du, dass Du Papa und Mama in vielen Dingen unterstützen kannst. Wir zeigen Dir, wie man ein Baby wickelt, badet und füttert. Dazu solltest Du eine Puppe mitbringen. Außerdem wollen wir den Kreißsaal besichtigen, in dem das Baby zur Welt kommt. Danach gehen wir über die Wochenbettstation, auf der Deine Mama schlafen wird. Am Ende bekommst Du eine Urkunde als „großer Bruder“ bzw. „große Schwester“.

Für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren.

Kursleitung: Karina Immens, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Kursort: 1. Etage, Elternschule

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/104 23 12 oder per E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

Termine: Di 16:00 bis 17:30 Uhr

25.01.2023 | 24.05.2023 | 27.10.2023

Kosten: 90 Minuten 8,00 EUR



Fit fürs Enkelkind

Früher haben wir das so gemacht! Oder ...
Haben wir das früher so gemacht?

Eine bedeutende Rolle kommt den Großeltern in den ersten Wochen nach der Geburt des Kindes zu. Sie verbreiten Ruhe und Gelassenheit, während die neue Familie ihren eigenen Rhythmus findet.

In einer gemütlichen Runde werden wir deshalb aktuelle Informationen zu den Themen Säuglingspflege, Stillen und Ernährung, Schlafen, Tragen und Transport des Babys gemeinsam austauschen.

Kursleitung: Petra Orths-Stapper, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin

Kursort: 1. Etage, Elternschule

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/104 23 12 oder per E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

Termine: Mo 18:00 bis 19:30 Uhr

15.03.2023 | 05.07.2023 | 08.11.2023

Kosten: 90 Minuten 8,00 EUR



Kurse nach der Geburt



Rückbildungsgymnastik

Durch gezielte Übungen wird neben dem Beckenboden auch die Bauch – und Rückenmuskulatur nach der Entbindung neu gekräftigt.

Die Krankenkasse bezahlt nur bis zu 9 Monate nach der Geburt!
Babys dürfen mitgebracht werden!

Kursleitung: Monika Bauten, Hebamme; diese rechnet direkt mit der Krankenkasse
Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/104 23 12 oder per
E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

Termine: Mi 09:30 bis 10:45 Uhr 8 x 75 Min
11.01. – 01.03.2023 | 03.05. – 21.06.2023 | 30.08. – 25.10.2023
weitere Termine auf Anfrage

Beginn: Circa 6 Wochen nach der Entbindung. Babys dürfen mitgebracht werden!



PEKiP

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu. Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt seine Umwelt zu erkunden. Sie als Eltern möchten Ihr Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und haben selber einige Fragen.

In der PEKiP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren, auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen.

Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung. PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Jahr.

Kursleitung: Ute Lankes, Erzieherin, Fachwirtin für Erziehungswesen, PEKiP Gruppenleiterin

Anmeldung: Ute Lankes, Tel. 02162/5 82 51 oder per EMail:

UteLankes@googlemail.com

Termine: Freitags 09.00 – 10.30 Uhr

Kosten: 10 x 90 Minuten 95,00 EUR€



Babymassage

Sie als Eltern erlernen und üben unter fachkundiger Anleitung die Grundlagen der Massagen, Entspannungstechniken und spezielle Methoden gegen Koliken/ Blähungen.

Die Kursleiterin schafft eine angenehme Umgebung, in der Sie ihr Baby massieren. Neben der Massage werden Informationen zu vielen Bereichen der Babyentwicklung gegeben.

Der Kurs ist für Kinder von 4 Wochen bis zum Krabbelalter ausgelegt. Kinder mit besonderen Bedürfnissen und Mehrlinge sind herzlich willkommen.

Kursort: AKH 1.Etage Elternschule

Anmeldung: Elternschule – Tel. 02162 - 1042312 oder per E-Mail: elternschule@akh-viersen.de (maximal 6 Teilnehmer)

Termine: Die Kurse finden fortlaufend nach Absprache statt.

Kosten: 5 x 90 Minuten 60,00 EUR



Säuglings- und Kindernotfallkurs

In diesem 4-stündigen Kurs für medizinische „Laien“ lernen Sie die Wiederbelebensmaßnahmen für alle Altersabschnitte: Von der Geburt bis zur Pubertät.

Dies geschieht zum Teil theoretisch, zum größten Teil jedoch praktisch in kleinen Gruppen bis zu 6 Personen. Es wird an verschiedenen großen Übungspuppen (Säugling und Kleinkind) unterrichtet.

Kursleitung: Ausschließlich vom europäischen Rat für Wiederbelebung (ERC) geschulte und zertifizierte Ausbilder, die alle im Bereich der Kinderheilkunde tätig sind.

Kursort: Foyer der Kinderklinik St. Nikolaus, Hoserkirchweg

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/104 23 12 oder per
E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

Termine: Di 17:00 bis 21:00 Uhr

07.03.2023 | 20.06.2023 | 26.09.2023 | 21.11.2023

Kosten: 4 Zeitstunden 30,00 EUR



Säuglingsschwimmen

Mitmachen können Eltern mit Ihren Kindern, die mindestens drei Monate alt sind. Bitte die üblichen Schwimmsachen und eine Badehose mit Einsatz für das Kind mitbringen.

Warum Säuglingsschwimmen?

Hier nur drei von vielen guten Gründen:

- Verbesserung der Bewegungssteuerung und Ausprägung des Gleichgewichtssinn
- Positive Einflussnahme auf die Muskulatur, das Skelett und das Herz – Kreislauf – System
- Spaß und Freude mit Ihrem Kind am und im Wasser, gute Wassergewöhnung

Kursort: DANINGO.SPORT

Herrenpfad-Süd 12, Nettetal-Kaldenkirchen

Kursleitung: Andrea Niederprüm, Sporttherapeutin, lizenzierte und zertifizierte Übungsleiterin vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und DSV (Deutscher Olympischer Schwimmverband)

Anmeldung und weitere ausführliche Informationen unter
www.kurszeit-fuer-dich.de

IMPRESSUM

Elternschule der Allgemeinen Krankenhaus Viersen GmbH
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Hoserkirchweg 63
41747 Viersen
www.akh-viersen.de

Titelbild: © iStockphoto.com/Mark Goddard

Fotos: © Beth Van Trees/fotolia.com (S. 7),

Petr Kratochvil/Wikimedia Commons (S. 8),

© RioPatuca Images/fotolia.com (S. 9),

© New Africa/Adobe Stock (S. 10), Jenny Sievers (S. 12),

© Family Veldmann/fotolia.com (S. 13), Alois Müller (S. 14),

© Ana Blazic Pavlovic/fotolia.com (S. 15),

© motorradcbr/fotolia.com (S. 16),

© Kzenon/Adobe Stock (S. 17), PEKiP e.V (S. 18),

DGBM e.V. (S. 19), © Adobe Stock (S. 20),

Andrea Niederprüm (S.21)



Elternschule der Allgemeinen Krankenhaus Viersen GmbH
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Hoserkirchweg 63
41747 Viersen
www.akh-viersen.de