

ANGEBOTE DER ELTERN-SCHULE



ST. BARBARA-KLINIK
HAMM-HEESSEN

ST. JOSEF-KRANKENHAUS
HAMM-BOCKUM-HÖVEL



Akademisches Lehrkrankenhaus der
Westf. Wilhelms-Universität Münster

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe (werdende) Eltern!

„Herzlichen Glückwunsch, Sie bekommen ein Baby!“
Diese Worte verändern Ihre Welt, gerade, wenn Sie sie zum ersten Mal hören. Die unbändige Freude auf ein gemeinsames Leben mit dem Kind wird oftmals begleitet von Unsicherheiten und Fragen. Schließlich gibt es einiges zu bedenken: Wie finden wir eine Hebamme, die zu uns passt? Wie ist die aktuelle Situation bei Mutterschutz und Elternzeit? Wie sieht so ein Kreißsaal aus? Wie finden wir Kontakt zu anderen jungen Familien? All dies sind Fragen, bei denen wir Sie unterstützen möchten. Unser aktuelles Kursprogramm begleitet Sie mit einer bunten Vielfalt von Beginn der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr und erstreckt sich von sportlichen und entspannenden Angeboten über Eltern-Kind-Kurse bis hin zu Informations- und Beratungsangeboten. Neben der Vermittlung von Wissenswerten sind diese Kurse auch eine wunderbare Plattform, um Kontakte zu knüpfen, die nicht selten viele Jahre halten.

Neugierig geworden? Dann blättern Sie gerne durch!
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Ihr Team der Elternschule



v. li.: Dr. Birgit Sauer, Oliver Elbers, Helga Wewer, Silke Stralek

Bei uns können Sie in allen Eltern-Kind-Kursen Ihre
Gutscheine der Elternschule Hamm einsetzen.

Schwangerschaft	4
<i>Informationsabend / Kreißsaalführung</i>	4
<i>Ganzheitliche Geburtsvorbereitung.....</i>	5
<i>Hebammensprechstunde.....</i>	6
<i>Schwangerenvorsorge durch Hebammen.....</i>	7
Hebammenhilfe – was steht mir zu?	8
<i>Ich werde Vater – was kommt auf mich zu?.....</i>	9
<i>Yoga für Schwangere.....</i>	10
<i>HappyBauch – superMAMAfitness®.....</i>	11
<i>Aquafit für Schwangere.....</i>	12
<i>Säuglingspflege.....</i>	12
<i>Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit.....</i>	13
<i>„Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!“</i>	14
<i>Und, schläft es schon durch?</i>	14
<i>Essen und Füttern in der frühen Kindheit.....</i>	15
<i>Das Baby verstehen.....</i>	16
Geburt	17
<i>Geburtsbegleitung durch Beleghebammen</i>	17
<i>Wochenbettgymnastik</i>	18
<i>Still-Beratung.....</i>	18
<i>Tragetuch-Bindetechniken – auch schon für Neugeborene</i>	19
<i>Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik.....</i>	20
<i>Rückbildungsgymnastik.....</i>	22
Eltern-Sein.....	23
<i>Schmetterling und Katzenpfoten – Massagen für Babys</i>	23
<i>Baby- und Kleinkinderschwimmen.....</i>	24
<i>Wassergewöhnung für muslimische Frauen mit ihren Babys..</i>	25
<i>Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)</i>	26
<i>DELFI® – Gruppe für Babys im 1. Lebensjahr.....</i>	27
<i>BauchBeutelPo - superMAMAfitness®.....</i>	28
<i>BauchBuggyGo - superMAMAfitness®.....</i>	29
<i>Yoga für Mama und Baby</i>	30
<i>Spiel und Bewegung für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahren..</i>	31
<i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind.....</i>	32
<i>Schreispfachstunde</i>	33
Informationen und Kontakte.....	34
<i>Anmeldebedingungen.....</i>	34
<i>Weitere Informationen.....</i>	36
<i>Verbindliche Anmeldung.....</i>	37
<i>Ansprechpartner.....</i>	39



Schwangerschaft

Informationsabend / Kreißsaalführung

Wir laden Sie herzlich ein, sich über die Geburtshilfe in der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen zu informieren. Im ausführlichen Gespräch mit dem Chefarzt sowie der leitenden Hebamme erhalten Sie Informationen zur Vorbereitung in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf und anschließender Betreuung auf der Entbindungsstation. Im Anschluss zeigen wir Ihnen die Entbindungsräume mit allen Möglichkeiten der verschiedenen Entbindungspositionen und Gebärfwanne sowie die Wochenstation mit Familien- und Säuglingszimmer.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1
- Termine:** 2. und 4. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr
- Leitung:** Dr. med. Hermann Wiebringhaus, Chefarzt der Geburtshilfe und Gynäkologie der St. Barbara-Klinik und Anne Brack, leitende Hebamme der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

Die werdenden Mütter beziehungsweise die werdenden Eltern bereiten sich gemeinsam auf das Erlebnis „Geburt“ und die neue Lebenssituation vor. Durch Atmungs- und Entspannungsübungen wird das Erleben des Körpers intensiver ermöglicht. Nicht zuletzt durch viele Informationen und Gespräche (z. B. über Säuglingspflege, Geburtsablauf, Medikamente, Stillen, Wochenbett, Partnerschaft zu dritt) bereiten wir auf die Geburt vor und helfen, Schwangerschaft und Entbindung (selbst-)bewusster zu erleben.

Ort:	St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)	
Entbindungsdatum/	April/Mai:	09.02. – 23.03.2018
	Juni/Juli:	06.04. – 18.05.2018
Termine:	August/Sept.:	08.06. – 20.07.2018
	Oktober/Nov.:	27.07. – 14.09.2018
	Dezember/Januar:	12.10. – 23.11.2018
	Februar/März:	30.11. – 18.01.2019
	je 7 Termine (3 mit, 4 ohne Partner), freitags, 19.30 – 21.30 Uhr	
Leitung:	Brunhilde Al-Kabbani, Hebamme	
Gebühr:	31,-- Euro (für Partner); die Kosten der Schwangeren werden von den Krankenkassen übernommen.	
Anmeldung:	Tel. 0 23 81 / 5 31 12 oder brunhilde.al-kabbani@web.de	

Hebammensprechstunde

zur Förderung der physiologischen Geburt

Während der Schwangerschaft entstehen bei den meisten Frauen viele Fragen rund um die Geburt.

In unserer Sprechstunde möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Fragen persönlich zu besprechen, und stellen Ihnen gerne unser Angebot der geburtshilflichen Abteilung in der St. Barbara-Klinik vor.

So können wir auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen und gemeinsam mit Ihnen zu einem positiven Geburtserleben beitragen.

Ort: St. Barbara-Klinik, Hebammenzimmer (Haus 5, EG) oder Kreißsaal

Termine: individuelle Termine ab der 24. SSW auf Anfrage

Leitung: Hebammen der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung: Kreißsaal der St. Barbara-Klinik,
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30



Schwangerenvorsorge durch Hebammen

Unsere Hebammen bieten Ihnen Rat und Hilfe bei allen Fragen hinsichtlich Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, z. B. naturheilkundliche Begleitung, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Ernährungs- und Stillfragen, Partnerbeziehung, Elternschaft. Auch bestimmte Vorsorgeleistungen wie Leopoldsche Handgriffe und CTGs können von der Hebamme durchgeführt werden.

Ort: Hausbesuche

Gebühr: Jede werdende Mutter hat neben den Untersuchungen durch den Arzt Anspruch auf diese Krankenkassenleistung!

Bestimmte Wunschleistungen wie Akupunktur oder Homöopathie müssen ggfs. privat getragen werden.

Name	Kontakt
Al-Kabbani, Brunnhilde	Tel. 0 23 81 / 5 31 12 mobil 01 63 / 6 28 63 08 www.alkabbani.de
Hegemann, Ricarda	Tel. 0 25 26 / 5 59 04 46 mobil 01 60 / 96 62 22 85 www.bauchgefuehl-sendenhorst.de
Holling, Angela	Tel. 0 23 88 / 80 01 05 mobil 01 73 / 4 30 43 02
Milke, Sylvia	Tel. 0 23 81 / 1 57 71 mobil 01 71 / 6 30 27 93
Seidel, Renate	Tel. 0 23 81 / 6 51 57
Stork, Lisa-Marie	www.hebamme-stork.com
Wenskat, Silke	mobil 01 78 / 7 65 80 06

Hebammenhilfe – was steht mir zu? Leistungen in der Schwangerschaft

Zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft können Sie mit einer Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung treten und sie um Rat fragen. Sie wird Sie zu allen Fragen der Schwangerschaft, der Geburt, des Wochenbetts und der Zeit danach beraten.

- Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft
- Partnerschaft und Sexualität
- Vorbereitung auf das Kind
- Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung
- Soziale Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Ihre Hebamme ist eine wichtige Kontaktperson während Ihrer Schwangerschaft und betreut Sie rundherum vom Beginn Ihrer Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen führen auch Mutterschaftsvorsorgeuntersuchungen durch. Diese Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert, z. B. Fragen nach Ihrer Befindlichkeit, allgemeine Beratung, Gewichts- und Blutdruckmessungen, Urin- und Blutuntersuchungen, Feststellen der Lage und Größe sowie Kontrolle der Herztöne Ihres Kindes.

Bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen hilft Ihnen Ihre Hebamme auch bei Ihnen Zuhause. Schwangerschaftsbeschwerden können sich in vielfältiger Art äußern, wie z. B. Unwohlsein und Schmerzen, Ängste und Nöte, die mit der Schwangerschaft zusammenhängen. Auch der Verdacht auf vorzeitige Wehen, Blasensprung oder Geburtsbeginn sind Gründe für häusliche Hebammenhilfe. Bei vorzeitigen Wehen oder schwangerschaftsspezifischen Erkrankungen (Gestose) berät Sie Ihre Hebamme in Zusammenarbeit mit Ihrem betreuenden Arzt.

Ich werde Vater – was kommt auf mich zu?

Tipps und Infos für werdende Väter

Auch für Männer ist die Schwangerschaft ihrer Partnerin eine spannende Zeit, die viele Fragen aufwirft. Aus der Sicht eines Mannes erfahren Sie an diesem Abend in lockerer Runde und mit viel Raum für individuelle Fragen, was auf den werdenden Vater zukommt, wie er seine Frau unterstützen kann und was es bei der Ankunft des neuen Erdenbürgers zu berücksichtigen gibt:

- Entstehung und Verlauf der Schwangerschaft
- Situation der Frau – Erwartungen des Mannes
- Pro/contra Anwesenheit des Mannes bei der Geburt
- Ablauf der Geburt, Nachgeburt, postpartale Phase
- Kinderpflege: Wickeln, Baden, Anziehen, Bonding
- Wochenbett und Partnerschaft
- Junge Familie und Rolle des Mannes
- Wie kann ich Frau und Kind unterstützen?
- Standesamt und Namensgebung
- Erster Einkauf
- Erziehungsurlaub / Kindergeldantrag

Ort: **St. Barbara-Klinik**, Konferenzraum 1,
U-Ebene

Termine: Freitag, 09.02.2018
Freitag, 31.08.2018
jeweils 18.00 – ca. 20.00 Uhr

Ort: **Hebammenpraxis R&S**, Oswaldstr. 8

Termine: Freitag, 04.05.2018
Freitag, 16.11.2018
jeweils 18.00 – ca. 20.00 Uhr

Leitung: Frank Holms, Oberarzt der Gynäkologie und
Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

10 | Schwangerschaft

Yoga für Schwangere

Das Wissen, wie Yoga beim Atmen, Bewegen und Entspannen eingesetzt wird, ist in der Schwangerschaft von großem Nutzen. Yoga bewirkt eine sensibilisierte Körperwahrnehmung, lindert Schwangerschaftsbeschwerden und fördert eine Ausgeglichenheit, die sich wiederum positiv auf Kind und Partnerschaft auswirkt. Mit dem Entschluss, Yoga zu praktizieren, setzen Sie die Saat für eine bewusste und entspannte Schwangerschaft und sammeln Kraft für die Geburt. Schaffen Sie sich den Raum und die Zeit, diesen so wichtigen Entwicklungsprozess aktiv mitzugestalten. Die Yoga-Übungen sind auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der schwangeren Frau abgestimmt; eine Kurs-Teilnahme ist daher bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende möglich und empfehlenswert.

Der Kurs richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene.

Ort:	St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 2 der Elternschule (Haus 5, 1. OG)
Termine:	15.01. – 05.03.2018 16.04. – 11.06.2018 10.09. – 12.11.2018 je 8 Termine, montags, 17.30 – 18.30 Uhr
Leitung:	Dr. Katarzyna Bezak-Goebel, Yoga-Lehrerin (BDY)
Gebühr:	64,- Euro
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, festes Kissen

HappyBauch – superMAMAFitness®

Fitness-Training für Schwangere mit Pilates-Elementen

Auch und gerade während der Schwangerschaft gilt „Wer rastet, der rostet!“

HappyBauch ist eine schonende, aber dennoch schweißtreibende Kombination aus klassischer Fitness, Pilates, Rückentraining und Beckenbodentraining. Die regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das seelische Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinsparungen und Müdigkeit minimiert werden; die Verdauung verbessert sich, das Diabetes-Risiko sinkt, Schlafstörungen werden verringert.

Dieser Kurs ist für Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften gedacht. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** 18.01. – 08.03.2018
12.04. – 14.06.2018
12.07. – 30.08.2018
27.09. – 22.11.2018
je 8 Termine, donnerstags,
18.00 – 19.00 Uhr
- Leitung:** Diana Grothe, prä- und postnatale Fitnesstrainerin
- Gebühr:** 56,- Euro je Kurs (8 Termine)
- Mitzubringen:** leichte Decke

12 | Schwangerschaft

Aquafit für Schwangere

Bewegungs- und Lockerungsübungen im Wasser lösen Verspannungen und Verkrampfungen und wirken anregend auf den Körperkreislauf und die Atmung. Aquafit für Schwangere kann bis zum Ende der Schwangerschaft – ärztliche Unbedenklichkeit vorausgesetzt – durchgeführt werden.

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ

Termine: 16.01. – 06.03.2018

27.03. – 22.05.2018

12.06. – 31.07.2018

21.08. – 09.10.2018

23.10. – 11.12.2018

je 8 Termine, dienstags, 12.15 – 13.00 Uhr +

je 8 Termine, dienstags, 18.00 – 18.45 Uhr

Leitung: Marion Lohrsträter, Gymnastiklehrerin des St. Josef-Krankenhauses

Gebühr: 48,-- Euro

Säuglingspflege

Handling – Ernährung – Tipps für zu Hause

An diesem Abend werden zentrale Themen angesprochen wie Pflege, Baden, Ernährung (Stillen und Flaschen-nahrung), Kleidung des Neugeborenen und Tipps für den Umgang mit dem Kind im Alltag.

Kurz und prägnant erfahren Sie außerdem alles über die optimale Ausgestaltung der Bett- und Schlafumgebung im ersten Lebensjahr – von der Auswahl eines Bettchens oder Schlafsacks bis hin zur optimalen Raumtemperatur.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Plauderstübchen der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** Montag, 12.02.2018
Montag, 23.04.2018
Montag, 09.07.2018
Montag, 10.09.2018
Montag, 26.11.2018
je 19.00 – 21.15 Uhr
- Leitung:** Bärbel Hillebrand, Kinderkrankenschwester der Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.

Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit

Werdende Eltern müssen vieles beachten, organisieren und beantragen. Dieser Vortrag informiert Sie über die sozialrechtlichen Regelungen, z. B.

- Mutterschutzgesetz
- Kündigungsschutz
- Rechte und Pflichten von Schwangeren
- Schutzbestimmungen am Arbeitsplatz
- Beschäftigungsverbote
- Mutterschaftsgeld / Elterngeld
- Elternzeit

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1, U-Ebene
- Termine:** Mittwoch, 21.03.2018
Mittwoch, 12.09.2018
je 19.30 – 21.00 Uhr
- Leitung:** Thomas Stein, Personalabteilung der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.

14 | Schwangerschaft

„Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!“

Mit folgenden Themen bereiten wir Kinder (3 – 8 Jahre) spielerisch auf den Erhalt des „Geschwisterdiploms“ vor:

- Kindgerechte Infos zu Schwangerschaft und Geburt
- Wickeln, Tragen und Halten des Babys
- Schmusen und Spielen mit dem Baby
- Was tue ich, wenn mein Geschwisterchen schreit?

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Termine: Montag, 15.01.2018

Montag, 19.03.2018

Montag, 07.05.2018

Montag, 09.07.2018

Montag, 24.09.2018

Montag, 19.11.2018

jeweils 14.30 – 17.30 Uhr

Leitung: Andrea Wagner, Kinderkrankenschwester

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Mitzubringen: Babypuppe oder großes Stofftier, Getränk und kleiner Snack

Und, schläft es schon durch?

Mythen und Wahrheiten über den Babyschlaf

Kinder haben ein natürliches Bedürfnis zu schlafen. Manchmal scheint es aber nicht so recht zu klappen. Was können Eltern bei Ein- und Durchschlafproblemen tun und was bedeutet „Durchschlafen“ eigentlich genau? Wie viel Schlaf braucht denn ein Kind? Warum sind Rituale beim Zubettgehen so wichtig? Diese und weitere Fragen beschäftigen uns an diesem Abend.

Ort: **St. Josef-Krankenhaus**, Konferenzraum der Verwaltung

Termin: Dienstag, 17.04.2018, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: **St. Barbara-Klinik**, Konferenzraum 1, U-Ebene

Termin: Mittwoch, 21.11.2018, 18.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Dipl.-Päd. Oliver Elbers, Entwicklungspsychologischer Berater der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Essen und Füttern in der frühen Kindheit

Voraussetzungen für genussvolle Esserfahrungen

Das kindliche Essverhalten verändert sich im Laufe des ersten Lebensjahres sehr stark. Stillen, Zufüttern sowie Umstellung auf Beikost stellen normale, psychologisch notwendige Wachstums- und Entwicklungsveränderungen dar, die ein Kind mit Hilfe und Unterstützung seiner Eltern bewältigt. Worauf müssen Eltern achten und wie können sie gute Voraussetzungen schaffen, dass das Kind gerne isst? Was tun, wenn ein Kind das Essen verweigert? Wie viel Essen ist normal? Wie lange soll ich das Baby füttern und ab wann kann es selber essen? Diese und weitere Fragen beschäftigen uns an diesem Abend.

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Konferenzraum der Verwaltung

Termin: Dienstag, 10.07.2018, 18.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Dipl.-Päd. Oliver Elbers, Entwicklungspsychologischer Berater der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Das Baby verstehen

Dieser Abend möchte Sie auf die Zeit nach der Geburt eines Babys vorbereiten. Die ganz alltägliche Kommunikation zwischen dem Baby und seinen Eltern, das „Lesen“ des Babys und seiner Signale steht hierbei im Mittelpunkt. werdende Eltern erfahren, wie man die kindlichen Signale interpretiert und wie mit dem Schreien eines Kindes umgegangen werden kann. Videosequenzen veranschaulichen die kindlichen Signale.



Aber auch das persönliche Wohlergehen der Eltern wird zum Thema gemacht. Die Selbstfürsorge der Eltern ist eine wesentliche Voraussetzung für harmonische Beziehungen, sowohl mit dem Partner als auch mit dem Kind.

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 2,
U-Ebene

Termine: Donnerstag, 08.03.2018
Donnerstag, 27.09.2018
je 19.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.



Geburt

Geburtsbegleitung durch Beleghebammen

In der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen können Sie sich „Ihre“ Hebamme zur Geburt mitbringen. Nehmen Sie schon während der Schwangerschaft zu einer mit uns kooperierenden freiberuflichen Hebamme Kontakt auf, die Ihnen eine individuelle und ganzheitliche Betreuung vor, während und nach der Geburt ermöglicht.

Beleghebammen der St. Barbara-Klinik:

Lutum-Benker, Anne	Praxis 0 23 81 / 5 44 42 10 mobil 01 75 / 6 61 02 92 E-Mail: alutum@web.de
Mennemann, Jana	Praxis 0 23 81 / 5 44 42 10
Reddig, Anna	Praxis 0 23 81 / 3 73 32 23 mobil 01 60 / 6 75 96 48
Romano, Raquel	Praxis 0 23 81 / 5 44 42 10
Szczurek, Ewa	Praxis 0 23 81 / 3 73 32 23 mobil 01 52 / 03 90 13 75

Wochenbettgymnastik

Bereits während Ihres Aufenthaltes in der St. Barbara-Klinik können Sie durch gezielte Übungen mit der Rückbildung des überdehnten Gewebes beginnen. Jede Frau erhält eine individuelle Anleitung zur Kräftigung des Beckenbodens, der Bauchmuskulatur, zur Gebärmutterrückbildung und Vorbeugung einer Senkung.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Physiotherapie
Termine: individuelle Termine auf Anfrage
Leitung: Physiotherapeuten
Gebühr: kostenlos (während Klinikaufenthalt)
Anmeldung: Wöchnerinnenstation St. Barbara-Klinik

Still-Beratung

für Mütter mit Säuglingen und für Schwangere

Stillen bedeutet nicht nur optimale Ernährung, sondern bietet weitgehend Schutz vor Infektionen und Allergien und gibt dem Kind Körperkontakt und Geborgenheit. Wir bieten Ihnen telefonische oder persönliche fachkundige Hilfe bei allen Fragen zum Stillen, z. B. Vorbereitung auf das Stillen, Ernährung in der Stillzeit, Stillhilfsmittel, Stillpositionen, Umgang mit Stillproblemen.

- Termine:** individuelle Vereinbarung telefonischer oder persönlicher Beratungstermine
Stillberaterin: Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik und Stillberaterin / AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)
Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.
Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 1 57 71 (privat) oder Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 00 (Wöchnerinnenstation St. Barbara-Klinik)

Tragetuch-Bindetechniken – auch schon für Neugeborene

Ein Babytragetuch vermittelt den Babys Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe und bringt den Eltern Entlastung bei der Bewältigung der alltäglichen Arbeiten: Das Baby ist jederzeit bei Ihnen und dennoch haben Sie beide Hände frei. Zudem fördert das Tragen die gesunde Entwicklung der Hüfte des Säuglings, lindert Koliken oder beugt ihnen vor. Gerne zeigen wir Ihnen den Umgang mit einem Tragetuch, auf Wunsch erste Bindetechniken für Neugeborene (z. B. die Wickelkreuztrage) schon während des Klinikaufenthaltes.

- Ort:** nach Absprache
- Termine:** nach Absprache
- Leitung:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik, Stillberaterin / AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)
- Gebühr:** 5,-- Euro
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 1 57 71 (privat) oder
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 00 (Wöchnerinnenstation der St. Barbara-Klinik)

Tragetücher zum Ausprobieren sind vorhanden.
Auf Wunsch kann das Üben auch anhand einer Puppe erfolgen.

Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik

Die Hebamme steht Ihnen in den ersten Wochen nach der Geburt bei allen körperlichen und seelischen Veränderungen zur Seite. Sie spricht mit Ihnen über die Geburt und die ersten Erfahrungen mit dem Kind. In den ersten Tagen dreht sich die Aufmerksamkeit vor allem um medizinische Themen. Die Hebamme beobachtet die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge, unterstützt das Stillen und gibt Hilfestellung bei Schwierigkeiten.

Beim Neugeborenen interessiert sie sein Verhalten und die körperlichen Vorgänge, die Abheilung des Nabels und die mögliche Entwicklung einer Neugeborenenengelbsucht. Sie informiert über die Screeninguntersuchung nach dem Gendiagnostikgesetz und nimmt evtl. Blut aus der Ferse des Neugeborenen am 3. Lebenstag zur Feststellung einer Stoffwechselstörung. Sie leitet die Eltern in praktischer Babypflege an, erklärt die Prophylaxen und Vorsorgeuntersuchungen, informiert bei Bedarf über die Flaschenernährung und berät über die Verhütung nach der Geburt.

Ort: Hausbesuche (Hamm, Ahlen, Beckum, Bönen, Welver, Sendenhorst, Drensteinfurt u. a.)

Termine: individuelle Besuchstermine

Gebühr: Krankenkassenleistung

Ihr gesetzlicher Anspruch:

- Bis zum 10. Tag nach der Geburt mindestens 1 täglicher Besuch
- Weitere 16 Besuche, bis Ihr Kind 12 Wochen alt ist
- Anschließend bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen nochmals 8 Kontakte
- Weitere Besuche auf Verordnung eines Arztes möglich.

Name	Kontakt
Al-Kabbani, Brunnhilde	Tel. 0 23 81 / 5 31 12 mobil 01 63 / 6 28 63 08 www.alkabbani.de
Biere, Janina	Tel. 01 77 / 4 13 77 40
Deutscher, Miriam	Tel. 0 25 01 / 58 81 74 (Hausbesuche im Raum Drensteinfurt / Ascheberg)
Freitag, Marion	Tel. 0 23 81 / 8 76 89 71
Hegemann, Ricarda	Tel. 0 25 26 / 5 59 04 46 mobil 01 60 / 96 62 22 85 www.bauchgefuehl-sendenhorst.de (Hausbesuche im Raum Drensteinfurt / Sendenhorst)
Holling, Angela	Tel. 0 23 88 / 80 01 05 mobil 01 73 / 4 30 43 02
Lewandowski, Judith	Tel. 0 23 81 / 3 07 97 30
Milke, Sylvia	Tel. 0 23 81 / 1 57 71 mobil 01 71 / 6 30 27 93
Seidel, Renate	Tel. 0 23 81 / 6 51 57
Stork, Lisa-Marie	www.hebamme-stork.com
Wenskat, Silke	mobil 01 78 / 7 65 80 06

Rückbildungsgymnastik

Die Geburt ist geschafft, das Leben mit dem Kind ein Neubeginn. Jede Frau erlebt diese Zeit als körperliche und seelische Umstellung. Dieser Kurs beginnt ca. 6 Wochen nach der Geburt und bietet Frauen die Möglichkeit, mit gezielten Körperübungen den Rückbildungsprozess zu fördern und Beschwerden vorzubeugen beziehungsweise sie auszugleichen.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** 07.02.2018 – 21.03.2018
04.04.2018 – 16.05.2018
06.06.2018 – 18.07.2018
25.07.2018 – 12.09.2018
10.10.2018 – 21.11.2018
28.11.2018 – 16.01.2019
je 7 Termine, mittwochs,
19.30 – 21.00 Uhr
- Leitung:** Brunhilde Al-Kabbani, Hebamme
- Gebühr:** Die Kosten des Kurses werden von den Krankenkassen übernommen.
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 5 31 12 oder
brunhilde.al-kabbani@web.de



Eltern-Sein

Schmetterling und Katzenpfoten – Massagen für Babys

Mit sanfter Massage können Sie das Urbedürfnis Ihres Säuglings nach Nähe, Wärme, Berührung und Zärtlichkeit erfüllen und so zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Baby beitragen. Die Massage stärkt das Wohlbefinden des Kindes, hilft bei Blähungen, Unruhe und Schlafstörungen. Auch der Austausch mit anderen Eltern spielt eine große Rolle. Die Babys sollten bei Kursbeginn mindestens 4 – 6 Wochen alt sein.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Termine: 10.01. – 07.02.2018
28.02. – 28.03.2018
11.04. – 09.05.2018
30.05. – 27.06.2018
29.08. – 26.09.2018
10.10. – 07.11.2018
21.11. – 19.12.2018

je 5x mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr

Leitung: Angela Holling,
Hebamme der St. Barbara-Klinik

Gebühr: 45,-- Euro

Anmeldung: Tel. 0 23 88 / 80 01 05 oder
01 73 / 4 30 43 02 oder
angelaholling@freenet.de

Baby- und Kleinkinderschwimmen

Wassergewöhnung und mehr für Babys und Kleinkinder von 5 Monaten bis 4 Jahren

Das Element Wasser regt Babys und Kleinkinder zu vielfältigen Bewegungen und ganzheitlicher Entfaltung an. Gemeinsam mit der Bezugsperson entdecken die Kinder den Spaß am Element Wasser, indem sie sich frei bewegen



und gleichzeitig engen Körperkontakt mit den Eltern genießen können. Sie nehmen Kontakt zu den anderen Kindern auf und verlieren durch angeleitetes Spielen und Toben ihre Angst vor dem Wasser.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 32° C!

Alter des Kindes:

5 – 12 Monate / Neueinsteiger

montags, 15.55 – 16.25 Uhr
freitags, 10.00 – 10.30 Uhr
samstags, 9.05 – 9.35 Uhr

5 – 12 Monate / Wassergewöhnte

montags, 16.25 – 16.55 Uhr
freitags, 10.35 – 11.05 Uhr
freitags, 11.10 – 11.40 Uhr
samstags, 9.40 – 10.10 Uhr

1 – 2 Jahre

montags, 17.00 – 17.45 Uhr
freitags, 11.45 – 12.30 Uhr
samstags, 10.15 – 11.00 Uhr

2 – 3 Jahre

samstags, 11.00 – 11.45 Uhr

3 – 4 Jahre

samstags, 11.45 – 12.30 Uhr

Termine montags: 15.01. – 12.03.2018
09.04. – 11.06.2018
02.07. – 27.08.2018
01.10. – 26.11.2018

Termine freitags: 12.01. – 09.03.2018
06.04. – 08.06.2018
29.06. – 24.08.2018
12.10. – 07.12.2018

Termine samstags: 13.01. – 10.03.2018
07.04. – 09.06.2018
30.06. – 25.08.2018
13.10. – 08.12.2018

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ

Leitung: Ursula Schnettker, Krankengymnastin
Renate Wulf, Motopädin

Gebühr: 54,-- Euro (30 Min.)
63,-- Euro (45 Min.)
je Kurs á 9 Termine

Mitzubringen: Badesachen

Unser besonderes Angebot:

Wassergewöhnung für muslimische Frauen mit ihren Babys

Neueinsteiger, Wassergewöhnte und Kleinkinder von 6 Monaten bis 2 Jahren:
freitags, 8.50 – 9.20 Uhr, Kursphasen s.o.

In der Zeit von 8.30 Uhr – 9.40 Uhr haben männliche Personen keinen Zutritt ins Bad!

Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Die Eltern erfahren beim PEKiP, welche Bewegungsformen und Spiele für ihr Kind im ersten Lebensjahr geeignet und dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angepasst sind und wie die Fähigkeiten des Kindes fortentwickelt und seine Eigenaktivitäten spielerisch unterstützt werden können. Sie erfahren, was ihrem Kind Spaß macht und wie lange es spielen will; dies gibt Sicherheit und Erfahrung im Umgang mit dem Kind. Austausch mit anderen Eltern sowie erste Kontakte der Kinder untereinander sind weitere wesentliche Inhalte.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1
der Elternschule (Haus 5, EG)

Geburtsmonate / Termine (FK=Folgekurs)

04/17 – 05/17 dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr
09.01. – 13.03.2018 (FK, 10 Termine)

08/17 – 09/17 dienstags, 10.45 – 12.15 Uhr
09.01. – 13.03.2018 (neu, 10 Termine)
10.04. – 21.08.2018 (FK, 15 Termine)

12/17 – 01/18 dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr
10.04. – 21.08.2018 (neu, 15 Termine)
28.08. – 11.12.2018 (FK, 15 Termine)

04/18 – 05/18 dienstags, 10.45 – 12.15 Uhr
28.08. – 11.12.2018 (neu, 15 Termine)

Für weitere Geburtsmonate bieten wir DELFI®-Gruppen an; bitte beachten Sie unser Angebot auf S. 27.

Leitung: Claudia Kristen, PEKiP-Leiterin

Gebühr: 70,-- Euro (10 Termine)
105,-- Euro (15 Termine)

Mitzubringen: Badetuch, leichte Kleidung (Eltern)

DELFI® – Gruppe für Babys im 1. Lebensjahr

Denken – Entwickeln – Lieben – Fühlen – Individuell

In Kooperation mit der
Ev. Familienbildung Hamm

Diakonie 
Ruhr-Hellweg

Spielerisch wird die individuelle Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Kleinsten gefördert und Anregungen zu Streichelmassagen, Finger- und Tastspielen gegeben. Gleichzeitig gewinnen Mütter und Väter Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby. Gespräche über die Elternrolle, die kindliche Entwicklung sowie praktische Tipps zu Themen wie Schlafen, Weinen, Ernährung / Beikost oder Tragetuchbindetechniken geben Ihnen zusätzliche Orientierung.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Geburtsmonate / Termine (FK=Folgekurs)

06/17 – 07/17 freitags, 10.45 – 12.15 Uhr
26.01. – 15.06.2018 (FK, 15 Termine)

10/17 – 11/17 freitags, 9.00 – 10.30 Uhr
02.03. – 27.07.2018 (neu, 15 Termine)
03.08. – 26.10.2018 (FK, 10 Termine)

02/18 – 03/18 freitags, 10.45 – 12.15 Uhr
22.06. – 26.10.2018 (neu, 15 Termine)
09.11. – 18.01.2019 (FK, 10 Termine)

06/18 – 07/18 freitags, 9.00 – 10.30 Uhr
09.11. – 18.01.2019 (neu, 10 Termine)

Für weitere Geburtsmonate bieten wir PEKiP-Gruppen an; bitte beachten Sie unser Angebot auf S. 26.

Leitung: Andrea Wagner, DELFI®-Leiterin

Gebühr: 70,-- Euro (10 Termine)
105,-- Euro (15 Termine)

BauchBeutelPo - superMAMAFitness®

Ganzheitliches Fitnessstraining für Mama und Baby

BauchBeutelPo ist eine Trainingsform, die auf klassischen Bauch-, Beine-, Po-Übungen basiert. Das Baby wird jedoch im Wickeltuch oder der Bauchtrage vor der Brust in das Training integriert.

Die Einheiten sind in zwei Bereiche eingeteilt: Ausdauer und Pilates. Kleine Babys verbringen den Ausdaueranteil des Trainings in einer ergonomischen Tragehilfe. Die Bewegung macht den Kindern Spaß oder sie schlafen einfach ein. Größere Kinder oder Babys, die nicht gerne getragen werden, spielen auf der Krabbeldecke. Zudem fördern wir mit Ansätzen aus der Pikler-Pädagogik die frühkindliche Entwicklung. Die Vorteile dieses Fitnessstrainings unter Anleitung sind:

- Gewichtsreduktion durch Bewegung
- Körperstraffung
- Stärkung von Beckenboden und Körpermitte
- Rückentraining
- Enger Körperkontakt zum Baby

Babyalter: ca. 12 Wochen bis 18 Monate. Vor Kursbeginn sollte ein Rückbildungskurs abgeschlossen sein.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 2 der Elternschule (Haus 5, 1. OG)

Termine: 18.01. – 08.03.2018
12.04. – 14.06.2018
12.07. – 30.08.2018
27.09. – 22.11.2018
je 8 Termine, donnerstags,
9.00 – 10.00 Uhr

Leitung: Diana Grothe, prä- und postnatale Fitnesstrainerin

Gebühr: 56,-- Euro je Kurs

Mitzubringen: Tragetuch oder Babytrage

BauchBuggyGo - superMAMAFitness®

Outdoortraining für Mütter mit Baby oder Kleinkind

BauchBuggyGo ist ein Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert wird. Das Baby wird entweder im Buggy oder in der Tragehilfe in das Fitnessprogramm integriert. Mit Ausdauer- und Krafttraining wird die Fettverbrennung angekurbelt. Der Schwerpunkt liegt immer auf dem Beckenboden und der Körpermitte, die nach den Strapazen der Geburt wieder in Form gebracht werden müssen. Bei regelmäßiger Teilnahme verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung bringt dieses Training langfristige Erfolge ohne JoJo-Effekt!

Alter des Kindes: ca. 12 Wochen bis 36 Monate. Vor Kursbeginn sollte ein Rückbildungskurs abgeschlossen sein.

- Treffpunkt:** St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
- Termine:** 18.01. – 08.03.2018
12.04. – 14.06.2018
12.07. – 30.08.2018
27.09. – 22.11.2018
je 8 Termine, donnerstags,
10.30 – 11.30 Uhr
- Leitung:** Diana Grothe, prä- und postnatale Fitnesstrainerin
- Gebühr:** 56,-- Euro je Kurs
- Mitzubringen:** Sporttauglicher Kinderwagen/Buggy oder Tragehilfe

Yoga für Mama und Baby

Lernen Sie Ihren Körper nach der Geburt neu kennen - mit Yoga. Auch Ihrem Baby bereitet es viel Spaß, mit Ihnen zusammen die Rückbildungs-Übungen zu machen. Unser Yoga-Kurs für Mütter und Babys bietet frischgeborenen Müttern Yogastunden, in denen speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Schwangerschaft und deren Babys eingegangen wird. Hier gibt es viel Berührung, Spaß, Erholung und zugleich eine effektive Kräftigung des Körpers durch Rückbildungsübungen. Die Teilnahme ist möglich, sobald Sie sich nach der Geburt wieder fit fühlen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene.

Babyalter: ca. 3 - 8 Monate

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** 17.01. – 07.03.2018
18.04. – 13.06.2018
12.09. – 21.11.2018
je 8 Termine, mittwochs,
10.45 – 11.45 Uhr
- Leitung:** Dr. Katarzyna Bezak-Goebel,
Yoga-Lehrerin (BDY)
- Gebühr:** 64,- Euro je Kurs
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken,
Decke, festes Kissen

Spiel und Bewegung für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Bewegung ist die Grundlage zur Wahrnehmung der Umwelt. Durch Bewegungsspiele lernt das Kind seinen Körper und seine Fähigkeiten kennen und besser beherrschen. In diesen Kursen treffen sich deshalb Eltern mit ihren Kleinkindern zu Bewegung und Spiel, Singen und Tanz, Austausch und Spaß. Die Kleinen haben außerdem die Gelegenheit, Kontakte zu Gleichaltrigen aufzubauen und erste Freundschaften zu schließen.

Die Gruppen sind altersgemischt, so dass auch die Teilnahme von Geschwisterkindern möglich ist.

Ort:	St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine:	02.01. – 06.03.2018
Gruppe I	10.04. – 19.06.2018 10.07. – 11.09.2018 25.09. – 04.12.2018 je 10 Termine, dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr
Gruppe II	02.01. – 06.03.2018 10.04. – 19.06.2018 10.07. – 11.09.2018 25.09. – 04.12.2018 je 10 Termine, dienstags, 10.30 – 12.00 Uhr
Leitung:	Diana Grothe, prä- und postnatale Fitnesstrainerin
Gebühr:	60,-- Euro je Kurs

Der Einstieg in eine Gruppe ist – freie Plätze vorausgesetzt – jederzeit möglich.

Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind

In diesem Kurs wollen wir Sie theoretisch und praktisch darauf vorbereiten, mit welchen Sicherheitsmaßnahmen Sie Ihre Kinder schützen können, welche typischen Notfallsituationen mit Kindern auftreten können und wie Sie richtig darauf reagieren, z. B. bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stürzen oder Verschlucken von Gegenständen. Individuelle Fragen können detailliert beantwortet werden.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Termine: Samstag, 17.03.2018, 10.00 – 13.00 Uhr
Samstag, 22.09.2018, 10.00 – 13.00 Uhr

Leitung: Andreas Düllmann, Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie, Lehrkraft für Pflegeberufe

Gebühr: 25,-- Euro je Kurs



Schreispprechstunde

Beratung bei Schlaf-, Schrei- und Fütterproblemen

Nicht immer gelingt das Zusammenleben mit dem Baby so, wie Sie es sich als Vater oder Mutter gewünscht haben. Besonders schwierig ist es, wenn Ihr Baby dauerhaft unruhig ist, nur schwer in den Schlaf findet oder Trinken und Füttern nur mit Schwierigkeiten gelingt.

Wir bieten Beratung, wenn Ihr Baby sehr viel schreit oder es sich schwer beruhigen lässt, wenn es nicht einschlafen kann, es Schwierigkeiten hat durchzuschlafen oder Füttern und Essen schwierig sind.

Wenn Ihr Kind zwischen 0 und 3 Jahren alt und nach Einschätzung Ihres Kinderarztes gesund ist, sind wir Ihr richtiger Ansprechpartner. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch, gerne auch bei Ihnen zu Hause.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Elternschule (Haus 5); Hebammenpraxis R & S, Oswaldstraße 8 oder als Hausbesuch
- Termine:** nach Absprache
- Leitung:** Dipl.-Päd. Oliver Elbers, Entwicklungspsychologischer Berater
- Gebühr:** Das Angebot wird von der Stadt Hamm im Rahmen der Frühen Hilfen gefördert und ist für alle Eltern mit Wohnsitz in Hamm kostenlos.
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 42 oder oelbers@barbaraklinik.de

Die Schreispprechstunde ist ein Angebot der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH in Kooperation mit der Elternschule Hamm e. V.





Informationen und Kontakte

Anmeldebedingungen

Anmeldungen

Sofern unter dem jeweiligen Angebot nicht anders vermerkt, sind zu allen Veranstaltungen **schriftliche Anmeldungen – möglichst bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn – erforderlich**. Mit der Zusendung des Anmeldeformulars an die Elternschule ist die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr wird in voller Höhe fällig.

Da unsere **Anmeldebestätigungen per Mail** verschickt werden, geben Sie bitte unbedingt auch eine Emailadresse an und schauen Sie regelmäßig in Ihren Posteingang.

Für weitere Rückfragen und Informationen:

Sekretariat Gesundheitszentrum / Elternschule

Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41

E-Mail: elternschule@barbaraklinik.de

Kursgebühren

Die Kursgebühren sind bei der Kursleitung bar zu entrichten.

Beim Baby- und Kleinkinderschwimmen erfolgt die Begleichung der Kursgebühren per Lastschrift, die wir Ihnen gesondert zusenden.

Abmeldungen

Ist es Ihnen nicht möglich, an einer angemeldeten Veranstaltung teilzunehmen, können Sie sich **bis 8 Tage vor Kursbeginn (Posteingang!) schriftlich** abmelden. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, sofern kein Teilnehmer nachrücken kann! Bei akuter Erkrankung ist auch eine kurzfristigere Absage eines Kurses möglich, sofern der Kurs noch nicht gestartet ist und ein ärztliches Attest die Erkrankung bescheinigt.

Bitte buchen Sie bei Lastschriftinzügen (Baby- und Kleinkinderschwimmen) keine Zahlungen eigenständig zurück. Die dadurch entstehenden Bankgebühren müssen wir Ihnen zusätzlich mit 8,00 € in Rechnung stellen.

Terminänderung / Absagen

Bei Terminänderungen, Überbelegung oder Veranstaltungsausfall geben wir Ihnen Nachricht.

Für Terminänderungen, Zusatzkurse etc. beachten Sie bitte auch unseren Veranstaltungskalender auf www.barbaraklinik.de.

Ermäßigungen

In besonderen sozialen Situationen können Sie eine Gebührenermäßigung von 20 % erhalten.

Außerdem gewähren wir einen Rabatt von 50% auf die Gebühr des 2. Kindes bei Teilnahme von Mehrlingen.

Eine etwaige Gebührenermäßigung kann ausschließlich **vor** Beginn der Kurse über das Büro der Elternschule (Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41) beantragt werden.

Gebührenerstattung

Eine Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder eine Erstattung einzelner Kurseinheiten ist - auch im Krankheitsfall - grundsätzlich nicht möglich. Die Teilnahme ist übertragbar, sofern das Kurskonzept dies zulässt und die Zugangsvoraussetzung erfüllt ist.

Besondere Konditionen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Als Mitarbeiter / Mitarbeiterin erhalten Sie auf alle Kurse dieses Programmheftes 20 % Rabatt.

Weitere Informationen

Wünsche und Anregungen

Wir möchten Ihnen ein interessantes Kursangebot machen. Sollten Sie etwas in unserem Programm vermissen, würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihre Ideen mitteilen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Geschenkgutscheine

Wir bieten Ihnen an, Kurse per Gutschein zu verschenken. Wer das Besondere sucht, kann mit diesem Geschenkgutschein ein ungewöhnliches, aber sinnvolles Geschenk machen. Interessiert? Dann wenden Sie sich an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Elternschule.

Verbindliche Anmeldung

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

**vorr. Entb.-Datum /
Geb.-Datum (Kind)** _____

Name (Kind) _____

Zu folgendem Kurs / folgenden Kursen melde ich mich
verbindlich an:

**Titel / Kursbeginn
+ Uhrzeit** _____

**Titel / Kursbeginn
+ Uhrzeit** _____

Die Anmeldebedingungen (siehe S. 34 f.) erkenne ich an.

Datum, Unterschrift

Bitte das ausgefüllte Formular abtrennen und in einem frankierten Briefumschlag senden an:

St. Barbara-Klinik Hamm GmbH
Gesundheitszentrum / Elternschule
Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Ansprechpartner

Elternschule der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Leitung: Dr. phil. Birgit Sauer

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 40

E-Mail: bsauer@barbaraklinik.de

Anmeldung und Information

Silke Stralek, Helga Wewer

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 41

Fax: 0 23 81 / 6 81 - 13 43

E-Mail: elternschule@barbaraklinik.de

Schreispprechstunde

Beratung bei Schlaf-, Schrei- und Fütterproblemen

Diplom-Pädagoge Oliver Elbers

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 42

E-Mail: oelbers@barbaraklinik.de

Gynäkologie und Geburtshilfe

der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Chefarzt Dr. med. Hermann Wiebringhaus

Sekretariat / Anmeldung / Gyn. Ambulanz

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 01

Kreißsaal / Anmeldung

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 30

www.geburten-hamm.de

Telefonzentrale der St. Barbara-Klinik

Hamm-Heessen

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 0

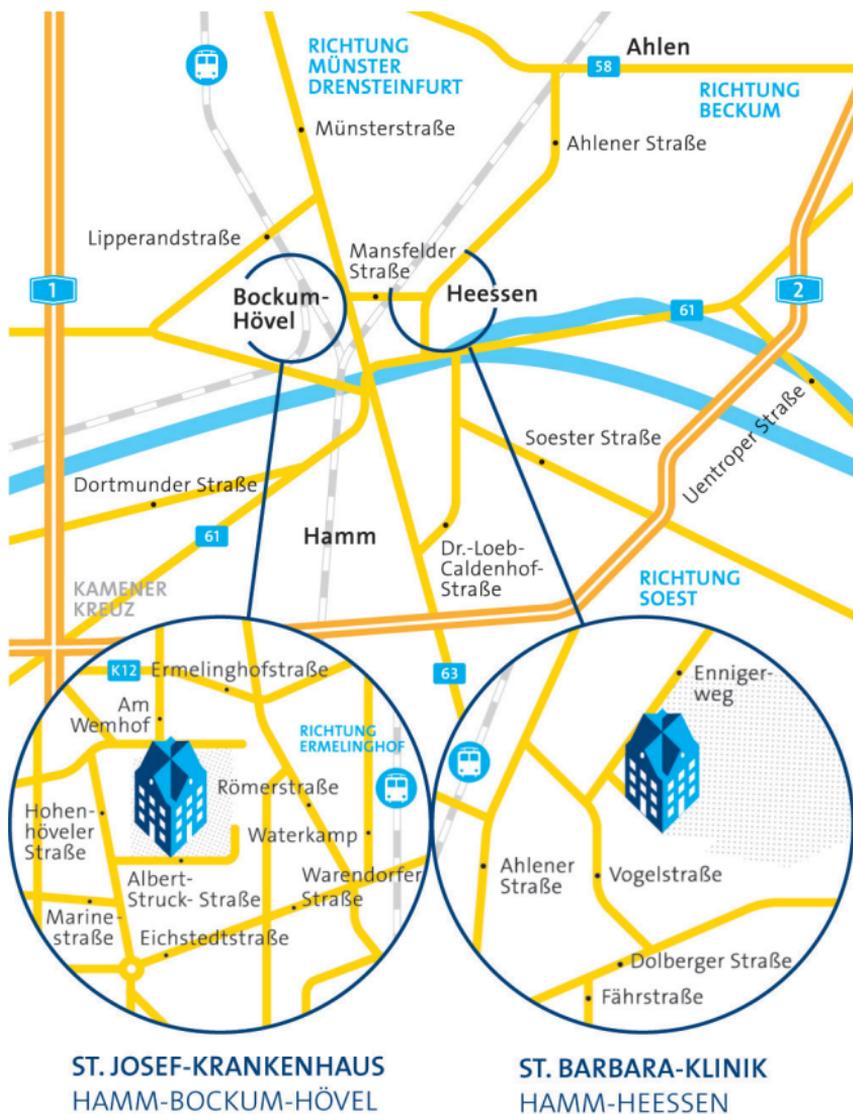
Telefonzentrale des St. Josef-Krankenhauses

Hamm-Bockum-Hövel

Tel.: 0 23 81 / 9 61 - 0

www.barbaraklinik.de

www.josef-krankenhaus.de



**ST. JOSEF-KRANKENHAUS
HAMM-BOCKUM-HÖVEL**

**ST. BARBARA-KLINIK
HAMM-HEESSEN**

Elternschule der St. Barbara-Klinik
Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm

Anmeldung und Information:

Tel. 02381 681-1341 | Fax: 02381 681-1343

elternschule@barbaraklinik.de
www.barbaraklinik.de

zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015
inkl. pCC KH



**NETZWERK
FRÜHE HILFEN
HAMM**