

2021
Gesamtjahresübersicht

ANGEBOTE DER ELTERNSCHULE



ELTERNSCHULE UND GESUNDHEITZENTRUM
DER ST. BARBARA-KLINIK HAMM GMBH



Liebe (werdende) Eltern!

Seit Monaten durchleben wir mit der Corona-Pandemie eine Situation, die mit Abstand halten und Kontaktvermeidung einhergeht. Doch gerade die erste Zeit mit einem Kind ist ganz besonders und nicht nachzuholen. Wir wünschen uns den Austausch mit anderen (werdenden) Eltern, wir möchten unserem Kind nahe sein und eine unvergessliche Zeit mit ihm erleben.

Unsere Elternschule begleitet Sie in dieser Phase als verlässlicher Partner. Auch für 2021 haben wir wieder ein Angebot an Kursen und Vorträgen geplant, die wir besonnen und unter Einhaltung aller gebotenen Vorsichtsmaßnahmen durchführen – z. T. in größeren Räumen, z. T. durch Reduzierung der Gruppengrößen.

Was wir alle mittlerweile gelernt haben ist Flexibilität und Gelassenheit: Es kann jederzeit anders kommen. Terminverschiebungen und Kursabsagen sind derzeit nicht ausgeschlossen. Für noch neu startende Kurse kommunizieren wir Veränderungen auf unserer Homepage, ansonsten selbstverständlich per Mail an alle angemeldeten Teilnehmer.

Für ausnahmslos alle Veranstaltungen sind verbindliche Anmeldungen erforderlich – sofern nicht anders angegeben im Sekretariat der Elternschule.

Wir freuen uns darauf, Sie (wieder) bei uns begrüßen zu dürfen! Bleiben Sie gesund!

Ihr Team der Elternschule



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

Schwangerschaft	4
<i>Infoabend Geburtshilfe</i>	4
<i>Ganzheitliche Geburtsvorbereitung.....</i>	5
<i>Schwangerenvorsorge.....</i>	6
Hebammenhilfe – was steht mir zu?	7
<i>Hebammensprechstunde.....</i>	8
<i>Ich werde Vater – was kommt auf mich zu?</i>	9
<i>BellyBasics® - Der Elternvorbereitungskurs mit Aha-Effekt</i>	10
<i>Das Baby verstehen.....</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>Yoga für Schwangere.....</i>	16
<i>HappyBauch – superMAMAFitness®</i>	17
Geburt	18
<i>Still-Beratung.....</i>	18
<i>Geburtsbegleitung durch Beleghebammen</i>	19
<i>Wochenbettgymnastik</i>	19
<i>Tragetuch-Bindetechniken – auch schon für Neugeborene</i>	20
<i>Rückbildungsgymnastik.....</i>	21
<i>Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik.....</i>	22
Eltern-Sein.....	24
<i>Babymassage.....</i>	24
<i>Babyturnen im ersten Lebensjahr</i>	25
<i>Baby- und Kleinkinderschwimmen.....</i>	26
<i>Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)</i>	28
<i>Babysteps® – mehr als nur ein Babykurs!</i>	29
<i>BauchBeutelPo – superMAMAFitness®</i>	30
<i>BauchBuggyGo – superMAMAFitness®</i>	31
<i>Spiel und Bewegung für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahren..</i>	32
<i>Burzzi Kids Dance</i>	33
<i>Tierisch gut! - Feldenkrais für Kinder</i>	34
<i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind.....</i>	35
<i>Vergiftungsgefahren für Kinder in Haus und Garten</i>	36
<i>Wickel & Co. – Hausmittel für kranke Kinder.....</i>	36
<i>Schreispprechstunde</i>	37
Informationen und Kontakte	38
<i>Teilnahmebedingungen</i>	38
<i>Verbindliche Anmeldung.....</i>	41
<i>Ansprechpartner</i>	43



Schwangerschaft

Infoabend Geburtshilfe

Wir laden Sie herzlich ein, sich über die Geburtshilfe in der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen zu informieren. Im ausführlichen Gespräch der leitenden Funktionsoberärztin Jutta Boom-Bietmann sowie der Hebammenleitung Angela Meusel erhalten Sie Informationen zur Vorbereitung in der Schwangerschaft, zum Geburtsverlauf und zu der anschließenden Betreuung auf der Entbindungsstation.

Während der Corona-Pandemie können wir Ihnen leider nicht im Anschluss die Entbindungsräume mit allen Möglichkeiten der verschiedenen Entbindungspositionen und die Gebärwanne sowie die Wochenstation mit Familien- und Säuglingszimmer zeigen. Alternativ haben wir einen Film für Sie erstellt, der im Anschluss gezeigt wird.

- Ort:** Verwaltungsgebäude der St. Barbara-Klinik, Haus 7, Raum E 07
- Treffpunkt:** Brunnen vor dem Haupteingang
- Termine:** 2. + 4. Dienstag im Monat, ab 18.00 Uhr
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** Sekretariat der Frauenklinik,
Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 01

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, Gymnastikhalle
(Haus 5, EG)
- Entbindungs-**
datum/ April/Mai: 29.01. – 19.03.2021
Juni/Juli: 26.03. – 14.05.2021
- Termine:** August/Sept.: 28.05. – 09.07.2021
Oktober/Nov.: 30.07. – 10.09.2021
Dezember/Januar: 08.10. – 19.11.2021
Februar/März: 26.11. – 21.01.2022
- 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
Mail: brunhilde.al-kabbani@web.de
www.alkabbani.de

6 | Schwangerschaft

Schwangerenvorsorge

durch Hebammen der St. Barbara-Klinik

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 müssen ggfs. privat getragen werden.

Name	Kontakt
Al-Kabbani, Brunhilde	Tel. 0 23 81 / 5 31 12 Mail: brunhilde.al-kabbani@web.de www.alkabbani.de
Meusel, Angela	Tel. 0 23 88 / 80 01 05 mobil 01 73 / 4 30 43 02 Mail: angelaholling@freenet.de
Milke, Sylvia	mobil 01 71 / 6 30 27 93 Mail: smilke@googlemail.com
Seidel, Renate	Tel. 0 23 81 / 6 51 57
Stork, Lisa-Marie	Mail: l.stork@directbox.com www.hebamme-stork.com
Wenskat, Silke	mobil 01 78 / 7 65 80 06 Mail: swenskat@gmx.de

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, z. B.

- 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.

8 | Schwangerschaft

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



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. An diesem Abend erfahren Sie 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: Montag, 01.03.2021

Montag, 31.05.2021

Montag, 30.08.2021

Montag, 22.11.2021

jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Brunhilde Al-Kabbani, Hebamme

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

10 | Schwangerschaft

BellyBasics® - Der Elternvorbereitungskurs mit Aha-Effekt

BellyBasics® bereitet Schwangere auf die Geburt vor, aber v. a. auch auf die Zeit danach. So wird z. B. darüber gesprochen, warum Bindung ganz oben auf der „Erstaussstattungsliste“ steht und wie man die Bedürfnisse der Babys schon gleich zu Beginn erkennen und stillen kann. Bedingt durch den vertrauensvollen Austausch innerhalb der Gruppe entwickeln sich enge Freundschaften, welche im Alltag mit dem Baby später unerlässlich sind. Die Inhalte sind eine wunderbare Ergänzung zu dem Wissen einer Hebamme:

- Säuglingspflege, Handling, Erstaussstattungsliste
- Eltern-Kind-Bindung
- Das Wochenbett – Chancen und Tücken
- Stillen versus Fläschchen
- Babyschlaf
- Tragen mit Tuch oder Tragehilfe
- Schwangerenbindeweisen mit dem Tragetuch
- Affirmationen, Entspannungs- und Entlastungstechniken für den Alltag

„Hätte ich das mal vorher gewusst!“ soll niemand mehr sagen müssen!

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

Termine: 02.02. – 09.03.2021
16.03. – 04.05.2021
11.05. – 06.07.2021
13.07. – 17.08.2021
24.08. – 28.09.2021
12.10. – 23.11.2021

je 6 Termine, dienstags,
12.00 – 13.30 Uhr

Leitung: Pia Hübner, BellyBasics®-Kursleitung

Gebühr: 90,-- Euro

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, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Termine: Montag, 19.04.2021
Montag, 25.10.2021
je 18.30 – 20.30 Uhr

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

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

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: 30.03. – 18.05.2021

15.06. – 03.08.2021

24.08. – 12.10.2021

26.10. – 14.12.2021

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: 64,-- Euro

Säuglingspflege

Handling – Ernährung – Tipps für zu Hause

An diesem Abend werden zentrale Themen angesprochen wie Pflege, Baden, Ernährung (Stillen und Flaschennahrung), 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, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** Montag, 22.02.2021
Montag, 17.05.2021
Montag, 23.08.2021
Montag, 15.11.2021
je 18.30 – 21.00 Uhr
- Leitung:** Andrea Wagner, Kinderkrankenschwester
- 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, 03.03.2021
Mittwoch, 06.10.2021
je 18.30 – 20.00 Uhr
- Leitung:** Frau Beckmann, Personalreferentin 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, 22.02.2021

Montag, 17.05.2021

Montag, 23.08.2021

Montag, 15.11.2021

je 14.30 – 17.30 Uhr

Leitung: Andrea Wagner,
Kinderkrankenschwester

Gebühr: 15,-- Euro

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. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1,
U-Ebene
- Termine:** Donnerstag, 22.04.2021
Donnerstag, 04.11.2021
je 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

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?

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1,
U-Ebene
- Termine:** Donnerstag, 21.01.2021
Donnerstag, 05.08.2021
je 18.00 – 20.00 Uhr
- Leitung:** Dipl.-Päd. Oliver Elbers, Entwicklungspsychologischer Berater der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.

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. – 19.02.2021
26.02. – 09.04.2021
30.04. – 18.06.2021
20.08. – 24.09.2021
05.11. – 10.12.2021
je 6 Termine, freitags,
17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Maggie Hartwig,
Yoga-Lehrerin

Gebühr: 48,-- Euro

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, Wassereinlagerungen 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:** 14.01. – 04.03.2021
25.03. – 10.06.2021
15.07. – 02.09.2021
07.10. – 25.11.2021
je 8 Termine, donnerstags,
17.30 – 18.30 Uhr
- Leitung:** Diana Grothe, prä- und postnatale
Fitnesstrainerin
- Gebühr:** 64,-- Euro
- Mitzubringen:** leichte Decke



Geburt

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. 01 71 / 6 30 27 93 (privat) oder
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 00
(Wöchnerinnenstation St. Barbara-Klinik)

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, Praxis 0 23 81 / 5 44 42 10
 Anne mobil 01 75 / 6 61 02 92
 Mail: alutum@web.de

Mennemann, Jana Praxis 0 23 81 / 5 44 42 10

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

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:** 10,-- Euro
- Anmeldung:** Tel. 01 71 / 6 30 27 93 (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.

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, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine / ohne Kind:	03.02. – 17.03.2021 07.04. – 19.05.2021 09.06. – 21.07.2021 28.07. – 08.09.2021 27.10. – 08.12.2021 je 7 Termine, mittwochs, 19.45 – 21.15 Uhr
Termine / mit Kind	13.01. – 24.02.2021 31.05. – 12.05.2021 26.05. – 07.07.2021 18.08. – 29.09.2021 27.10. – 08.12.2021 je 7 Termine, mittwochs, 10.15 – 11.45 Uhr
Leitung:	Angela Meusel, Lisa-Marie Stork Hebammen der St. Barbara-Klinik
Gebühr:	Die Kosten des Kurses werden von den Krankenkassen übernommen.
Anmeldung:	Mail: l.stork@directbox.com

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. Neben der Klärung medizinischer Fragen geht es in den ersten Lebenstagen vor allem darum, dass Mutter und Kind eine gute Beziehung zueinander aufbauen (Bonding). 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 Vereinbarung

Gebühr: Krankenkassenleistung

Ihr gesetzlicher Anspruch:

- Bis zum 10. Tag nach der Geburt mind. 1 täglicher Besuch durch die Hebamme
- Weitere 16 Besuche / Telefonate, 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, Brunhilde	Tel. 0 23 81 / 5 31 12 Mail: brunhilde.al-kabbani@web.de www.alkabbani.de
Biere, Janina	Tel. 01 77 / 4 13 77 40 Mail: janina.biere@web.de
Bockholt, Anna	Tel. 01 62 / 2 68 15 61 Mail: anna.bockholt@aol.com
Burghard, Nadja	mobil 01 52 / 34 14 75 54 Mail: nadja-burghard@web.de
Deutscher, Miriam	mobil 01 71 / 7 12 71 81 (nur Raum Drensteinfurt / Ascheberg)
Freitag, Marion	Tel. 0 23 81 / 8 76 89 71
Lewandowski, Judith	Tel. 0 23 81 / 3 07 97 30 Mail: judithlewandowski@web.de
Meusel, Angela	Tel. 0 23 88 / 80 01 05 mobil 01 73 / 4 30 43 02 Mail: angelaholling@freenet.de
Milke, Sylvia	mobil 01 71 / 6 30 27 93 Mail: smilke@googlemail.com
Seidel, Renate	Tel. 0 23 81 / 6 51 57
Stork, Lisa-Marie	Mail: l.stork@directbox.com www.hebamme-stork.com
Wenskat, Silke	mobil 01 78 / 7 65 80 06 Mail: swenskat@gmx.de



Eltern-Sein

Babymassage

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: 06.02. – 27.02.2021
17.04. – 15.05.2021
12.06. – 03.07.2021
04.09. – 25.09.2021
06.11. – 27.11.2021
je 4 Termine, samstags,
10.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Janina Biere,
Hebamme der St. Barbara-Klinik

Gebühr: 40,-- Euro

Babyturnen im ersten Lebensjahr

Die Entwicklung von Kindern ist im ersten Lebensjahr so rasant wie in keinem anderen Alter. Deshalb ist es wichtig, ihren Bewegungsdrang zu unterstützen.

Babygymnastik fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskeln. Im ersten Lebenshalbjahr wird vorrangig auf der Matte geturnt, im zweiten Lebenshalbjahr außerdem gemeinsam in Aktion auf einem Babyparcours. Die Kleinen lernen, das Gleichgewicht zu halten, sich zur Seite und auf den Bauch oder Rücken zu drehen.

Unser Babyturnen unterstützt die Kleinen durch gemeinsames Bewegen, Singen und Spielen in ihrer Motorik und Wahrnehmung, in Körpergefühl und Gleichgewicht.

Ort:	St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine:	15.01. – 05.03.2021 19.03. – 21.05.2021 11.06. – 13.08.2021 08.10. – 26.11.2021
3 - 7 Monate:	je 8 Termine, freitags, 9.00 – 10.00 Uhr
8 – 12 Monate:	je 8 Termine, freitags, 10.15 – 11.15 Uhr
Leitung:	Gaby Brüggemann, Qekk-Eltern-Kind-Kursleiterin
Gebühr:	64,- Euro

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, 16.00 – 16.30 Uhr
freitags, 9.45 – 10.15 Uhr
freitags, 10.45 – 11.15 Uhr
samstags, 9.05 – 9.35 Uhr

5 – 12 Monate / Wassergewöhnte

montags, 16.30 – 17.00 Uhr
freitags, 10.15 – 10.45 Uhr
freitags, 11.15 – 11.45 Uhr
samstags, 9.40 – 10.10 Uhr

1 – 2 Jahre

montags, 17.00 – 17.45 Uhr
freitags, 9.00 – 9.45 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: 28.06. – 23.08.2021
27.09. – 29.11.2021

Termine freitags: 30.07. – 01.10.2021
22.10. – 17.12.2021

Termine samstags: 2. Halbjahr 2021, auf Anfrage

Sollte sich die Corona-Pandemie soweit entspannen, dass eine unbedenkliche Durchführung unserer Wasserangebote bereits im 2. Quartal 2021 wieder möglich wird, werden wir dies über den Veranstaltungskalender auf unserer Homepage kommunizieren!

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ
Leitung: Nina Bimberg, Übungsleiterin
(Trainer C-Lizenz)
Ursula Schnettker, Krankengymnastin
Gebühr: 72,-- Euro (30 Min.)
90,-- Euro (45 Min.)
je Kurs á 9 Termine
Mitzubringen: Badesachen, Badeschlappen

Interessieren Sie sich für eine Mitarbeit als Kursleitung in der Elternschule?

Aktuell suchen wir Kursleiter für Babyschwimmen und Kleinkinderschwimmen samstagsvormittags, PEKiP-Kurse, DELFI-Kurse und Waldspielgruppen. Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin!

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Ihre Mitarbeit!

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)

Alter des Kindes bei Start des Kurses:

3 – 5 Monate donnerstags, 11.45 – 13.00 Uhr

6 – 8 Monate donnerstags, 10.15 – 11.30 Uhr

9 – 11 Monate donnerstags, 08.45 – 10.00 Uhr

Termine 04.02. - 01.04.2021
15.04. - 01.07.2021
29.07. - 30.09.2021
14.10. - 09.12.2021

Leitung: Iris Gruß, PEKiP-Leiterin

Gebühr: 99,-- Euro (9 Termine)

Mitzubringen: Badetuch, leichte Kleidung (Eltern)

Babysteps® – mehr als nur ein Babykurs!

BabySteps ist ein bindungsorientierter Kurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Sing- und Schoßspielen sowie viel Austausch mit anderen Müttern oder Vätern. Eltern erfahren, worauf es im 1. Lebensjahr bei Stillen, Bindung, Kommunikation, Schlafen, Tragen und Beikost ankommt, z. B. Wann schläft mein Baby durch? Warum weint mein Baby abends vermehrt? Alle reden von Bindung – was hat es damit auf sich? Wie lernt mein Baby sich selbst zu beruhigen? Wie funktioniert Stillen nach Bedarf? Alle Themen werden nach dem aktuellen Wissensstand der Entwicklungs- und Hirnforschung behandelt und auf das Alter der Kinder abgestimmt.

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

Alter des Kindes bei Start des Kurses:

0 – 4 Monate	montags, 12.00 – 13.00 Uhr
4 – 8 Monate	montags, 10.45 – 11.45 Uhr dienstags, 10.45 – 11.45 Uhr
8 – 12 Monate	montags, 9.30 – 10.30 Uhr dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr

Termine montags: 01.02. – 22.03.2021
12.04. – 07.06.2021
28.06. – 16.08.2021
23.08. – 18.10.2021
25.10. – 20.12.2021

Termine dienstags 02.02. – 23.03.2021
13.04. – 08.06.2021
29.06. – 17.08.2021
24.08. – 19.10.2021
26.10. – 21.12.2021

Leitung: Pia Hübner,
BabySteps®-Kursleitung

Gebühr: 88,-- Euro (8 Termine)

BauchBeutelPo – superMAMAFitness®

Ganzheitliches Fitnesstraining 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 Fitnesstrainings 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, Gymnastikhalle
(Haus 5, EG)

Termine: 19.01. – 09.03.2021
13.04. – 15.06.2021
20.07. – 07.09.2021
05.10. – 23.11.2021
je 8 Termine, dienstags,
9.00 – 10.00 Uhr

Leitung: Julia Augat, prä- und postnatale
Fitnesstrainerin

Gebühr: 64,-- Euro

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:** 19.01. – 09.03.2021
13.04. – 15.06.2021
20.07. – 07.09.2021
05.10. – 23.11.2021
je 8 Termine, dienstags,
10.15 – 11.15 Uhr
- Leitung:** Julia Augat, prä- und postnatale
Fitnesstrainerin
- Gebühr:** 64,-- Euro
- Mitzubringen:** sporttauglicher Kinderwagen/Buggy
oder Tragehilfe

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:

Gruppe I 14.01. – 18.03.2021
25.03. – 24.06.2021
15.07. – 16.09.2021
07.10. – 09.12.2021
je 10 Termine, donnerstags,
9.00 – 10.30 Uhr

Gruppe II 14.01. – 18.03.2021
25.03. – 24.06.2021
15.07. – 16.09.2021
07.10. – 09.12.2021
je 10 Termine, donnerstags,
10.45 – 12.15 Uhr

Leitung: Diana Grothe, prä- und postnatale
Fitnesstrainerin

Gebühr: 80,-- Euro

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

Burzzi Kids Dance

Kindgerechtes Tanzen mit Kindern von 1½ - 3 Jahren

Durch den ganzheitlichen Aufbau der rhythmisch-musikalischen Einheiten von Burzzi Kids Dance werden die kindlichen Basis-Sinne angesprochen und spielerisch gefördert. Ganz nebenbei wird so die Wahrnehmung sensibilisiert, die Kreativität und Sprache gefördert und Situationen für soziales Lernen ermöglicht.

Jede Stunde steht unter einem bestimmten Thema, das gemeinsam mit den Kindern erarbeitet wird. Nach dem Willkommenslied folgt eine Bewegungsphase, bei der sich die Kinder mit Bewegungsspielen, Reaktionsspielen, Musikgeschichten etc. aufwärmen und austoben können. In der Experimentierphase können die kleinen Tänzerinnen und Tänzer ihrer Kreativität freien Lauf lassen und das Material (z. B. Seidentücher, Reifen, Seile, Bälle) spielerisch ausprobieren. In der anschließenden Aktivphase wird ein tänzerisches Angebot angeleitet oder weiterentwickelt: kleine Tanzchoreografien, eine Klanggeschichte, begleitete Freitanzübungen und vieles mehr. Den Abschluss bilden z. B. ein Entspannungstanz, eine Massagegeschichte oder eine Traumreise.

Ort:	St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 2 der Elternschule (Haus 5, 1. OG)
Termine:	14.01. – 04.03.2021 25.03. – 10.06.2021 15.07. – 02.09.2021 07.10. – 25.11.2021 je 8 Termine, donnerstags, 16.15 – 17.15 Uhr
Leitung:	Diana Grothe, Kinder-Tanzcoach
Gebühr:	64,-- Euro
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Trinkflasche

Tierisch gut! - Feldenkrais für Kinder

im Alter von 5 – 8 Jahren

Kinder lernen durch Bewegung: Körperbewusstsein, Gleichgewicht, Krafteinsatz und die Raum-Lage-Wahrnehmung benötigen Zeit und Raum zum Ausprobieren, um sich zu entwickeln.

Basierend auf den „Bewusstheit durch Bewegung“-Lektionen von Dr. Moshé Feldenkrais können sich Kinder in diesem Kurs spielerisch mit dem eigenen Körper auseinandersetzen und darüber das eigene Potential entfalten. Die Motivation entsteht dabei von selbst, denn die meisten Bewegungen sind dem Tierreich entnommen. Beweg Dich wie die Tiere und sei auch Du Bruno Bär, Krokodil Konrad oder Kati Katz.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 2 der Elternschule (Haus 5, 1. OG)
- Termin:** 26.10. – 30.11.2021
6 Termine, dienstags,
14.45 – 15.30 Uhr
- Leitung:** Kathrin Seiler, Dipl.-Sozialpädagogin und Feldenkrais-Lehrerin
- Gebühr:** 48,-- Euro
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung

Kostenfreie Schnuppertermine:

Dienstag, 21.09.2021 + Dienstag, 05.10.2021
je 14.45-15.30 Uhr

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, 27.02.2021, 10.00 – 13.00 Uhr
Samstag, 03.07.2021, 10.00 – 13.00 Uhr
Samstag, 27.11.2021, 10.00 – 13.00 Uhr
- Leitung:** Andreas Düllmann, Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie, Lehrkraft für Pflegeberufe
- Gebühr:** 25,-- Euro



Vergiftungsgefahren für Kinder in Haus und Garten

Haushaltschemikalien (Reiniger, Geschirrspülmittel & Co.) stehen an erster Stelle der Vergiftungsursachen für Kleinkinder, gefolgt von Medikamenten. Doch gerade bei den 1- bis 4-jährigen spielen auch Pflanzen eine große Rolle, v. a. solche mit attraktiven Beeren. Dieser Vortrag schärft den Blick für konkrete Risiken, die mit einfachen Maßnahmen positiv verändert werden.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1,
U-Ebene
- Termine:** Mittwoch, 17.03.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
Mittwoch, 24.11.2021, 19.00 – 20.30 Uhr
- Leitung:** Andreas Düllmann, Lehrkraft für Pflegeberufe
- Gebühr:** 10,-- Euro

Wickel & Co. – Hausmittel für kranke Kinder

Es geht nicht ohne Arzt, aber einiges können wir selbst zu unserer Gesundheit beitragen. Dieser Workshop beschreibt, was Hausmittel (z. B. Wickel und Auflagen, Aufguss und Sud) können und wie man sie anwendet. Gemeinsam werden Hausmittel nach traditionellen Rezepten erklärt, zubereitet und ausprobiert.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1,
U-Ebene
- Termine:** Mittwoch, 31.03.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
Mittwoch, 01.12.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
- Leitung:** Andreas Düllmann, Lehrkraft für Pflegeberufe
- Gebühr:** 20,-- Euro
- Mitzubringen:** 2 Geschirrtücher, 1 Frottee-Handtuch, Honig / Zucker, 3 Zwiebeln, 500g Quark (Fettstufe egal)

Schreisprechstunde

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) oder als Hausbesuch
- Termine:** nach Absprache
- Leitung:** Dipl.-Päd. Oliver Elbers, Entwicklungspsychologischer Berater, EEH-Fachberater
- 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 oebers@barbaraklinik.de

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





Informationen und Kontakte

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

Sofern unter dem jeweiligen Angebot nicht anders vermerkt, sind zu allen Veranstaltungen **schriftliche Anmeldungen mit Abgabe einer Einzugsermächtigung 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 Elternschule und Gesundheitszentrum

Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41

E-Mail: elternschule@barbaraklinik.de

Terminänderung / Absagen

Bei Terminänderungen, Überbelegung oder Veranstaltungsausfall geben wir Ihnen Nachricht.

Für Terminänderungen, Zusatzkurse etc. beachten Sie bitte auch unseren Veranstaltungskalender auf www.eug-hamm.de.

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! Bitte buchen Sie bei Lastschriftinzügen keine Zahlungen eigenständig zurück. Die dadurch entstehenden Kosten müssen wir Ihnen zusätzlich mit 8,00 € in Rechnung stellen.

Ermäßigungen

Leistungsempfängern von ALG II, You-Card-Inhabern und Studenten gewähren wir eine Gebührenermäßigung von 20 % auf die meisten unserer Kurse. Außerdem gewähren wir einen Rabatt von 40% auf die Gebühr des 2. Kindes bei Teilnahme von Mehrlingen.

Eine etwaige Gebührenermäßigung kann ausschließlich **vor** Beginn der Kurse durch Vorlage entsprechender Nachweise im Sekretariat der Elternschule beantragt werden. Hier erfahren Sie auch, in welchen Kursen Sie dies geltend machen können.

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

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.

Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen Ihrer Anmeldung unter Berücksichtigung der gesetzlichen Bestimmungen. Personenbezogene Teilnehmerdaten nutzen und verarbeiten wir zur Vertragsabwicklung und geben diese hierfür erforderlichenfalls auch an unsere externen Dozenten weiter. Darüber hinaus nutzen wir die personenbezogenen Daten, um Sie über zukünftige Angebote der Elternschule / des Gesundheitszentrums zu informieren.

Sie können der Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zweck der Information über Angebote der Elternschule / des Gesundheitszentrums jederzeit durch eine formlose Mitteilung an uns widersprechen. Ein etwaiger Widerspruch hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit des Vertrages.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.eug-hamm.de.

Verbindliche Anmeldung

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Entb.termin/Geb.
datum + Name Kind _____

Zu folgendem Kurs melde ich mich verbindlich an (bitte
Titel, Startdatum und Uhrzeit angeben):

Mit der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zur
Zusendung zukünftiger Angebote bin ich einverstanden.

ja nein

Hiermit ermächtige ich die Elternschule und Gesund-
heitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH zum
Einzug fälliger Seminargebühren:

IBAN

Mit den Teilnahmebedingungen (siehe S. 38 ff.) erkläre
ich mich einverstanden.

Datum, Unterschrift

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

Elternschule und Gesundheitszentrum
der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH
Am Heessener Wald 1

59073 Hamm

Ansprechpartner

Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

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 Tobias Tan Tjhen

Sekretariat / Anmeldung / Gyn. Ambulanz

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

Kreißsaal / Anmeldung

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

Babylotsen der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Sylvia Milke + Heike Vogt

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 36

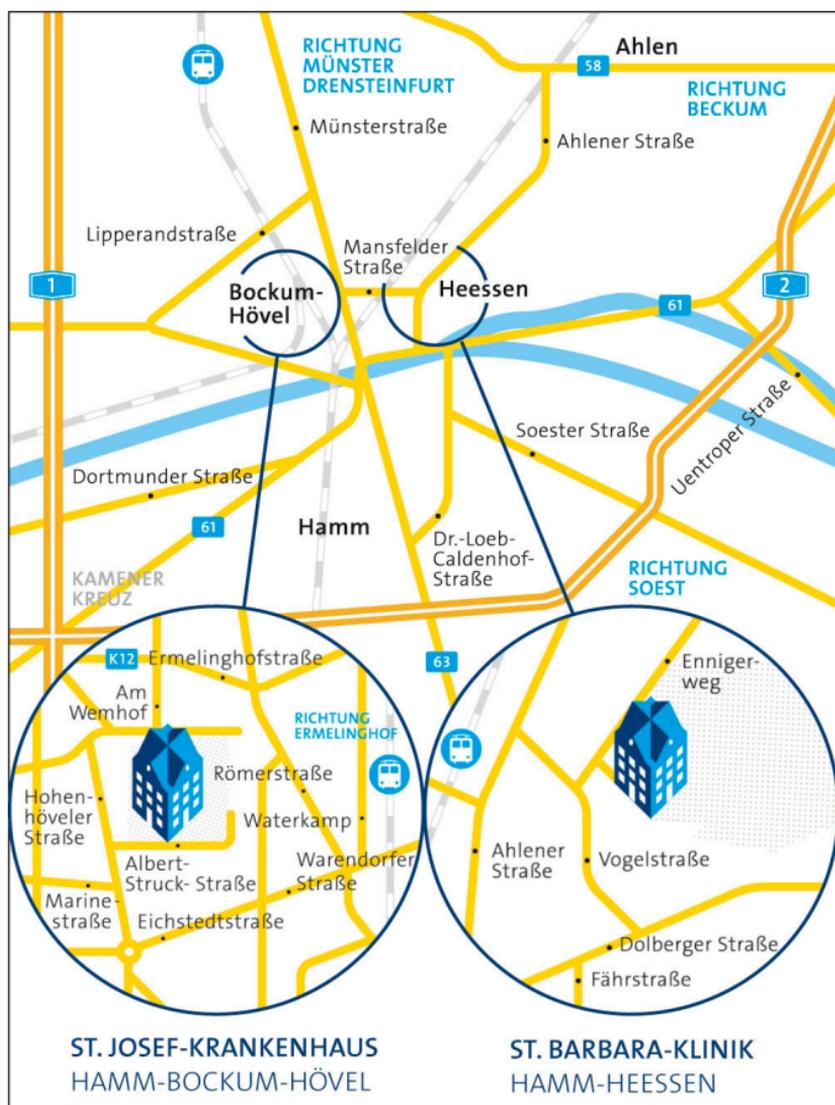
E-Mail: babylotse@barbaraklinik.de

www.eug-hamm.de

www.geburten-hamm.de

www.barbaraklinik.de

www.josef-krankenhaus.de



Elternschule und Gesundheitszentrum

der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm

Anmeldung und Information:

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

elternschule@barbaraklinik.de

www.eug-hamm.de



**NETZWERK
FRÜHE HILFEN
HAMM**