

2012

Ratgeber Geburt

Die Universitäts-Frauenklinik stellt sich vor
Geburtshilfe und Elternschule

Beratung Kurse Veranstaltungen Informationen



UNIVERSITÄTS
FREIBURG **KLINIKUM**

Frauenklinik aktuell	4	Stichwortverzeichnis	
Informationsabende für werdende Eltern	5	A	Akupunktur 7, 9
Die Informationsabende	5		Alleinerziehend 7, 13
Gesund durch die Schwangerschaft			Anmeldung 23
Vor der Geburt	6		Aquafitness für Schwangere 15
Schwangerenambulanz	6		Ayurveda 16
Pränataldiagnostik	6	B	Babymassage 19
Geburtsanmeldung	6		Babypflege 14
Hebammenbetreuung	7		Babyschwimmen 20
Der Kreißsaal stellt sich vor	8		Beikost I + II 18
Kreißsaalführungen	9		Bodyforming 16
Die Wochenstation stellt sich vor	10	C	Craniosacrale Biodynamik 15, 19
Die Elternschule stellt sich vor	12	E	Emotionelle Hilfe 22, 23
Geburtsvorbereitung	13		Entwicklung 6, 19
Kurse vor der Geburt	14		Ernährung 18, 19
Bewegung in der Schwangerschaft	15		Erste Hilfe bei Kindern 19
Rückbildungsgymnastik	16, 17	F	Frühchen 22
Rückbildung und Stillen	16, 17	G	Geburtsanmeldung 6
Mütter- und Kindergesundheit	18		Geburtsvorbereitung 13, 15
Kindergesundheit	19		Geschwister 13, 14
Spiel und Spaß	20		Gesund durch die Schwangerschaft 5
Hilfe in besonderen Situationen	21, 22	H	Hausmittel 18
Anmeldung	23		Hebammensprechstunde 7
Telefonnummern der Universitäts-Frauenklinik	24		Homöopathie 9
So können Sie uns finden	24	I	Informationsabende 5, 9
Kontakt	24	K	Kaiserschnitt 16
Impressum	24		Kinderbetreuung 16
			Kreißsaalführungen 9
			Krisen 21
			Kunst am Bauch 14
			Kinderwunsch 21
		M	Mütterbalance 18
		N	Naturheilkunde 19
		P	Paarkurse 5, 9, 13, 14
			PEKIP 20
			Pilates 15
		R	Rooming-In 10
			Rückbildungsgymnastik 16
			Rauchen 21
		S	Schlaf 17
			Schnuller 10
			Schreibabys 19, 22
			Selbsthilfegruppen 21, 22
			Spielgruppen 20
			Steißlage 7
			Stillcafé Storchenhock 17, 18
			Stillen 10, 17
		V	Verwaiste Eltern 16, 21
		W	Weinen 22
		Y	Yoga 15, 16
		Z	Zahnpflege 18
			Zwillinge 14



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe werdende Mütter und Väter,

mit dieser Broschüre stellen wir Ihnen die geburts-
hilfliche Abteilung der Universitäts-Frauenklinik vor.

Die Entscheidung für die richtige Geburtsklinik will
sorgfältig bedacht sein. Das Gefühl von Vertrauen
und Sicherheit spielt für den Verlauf einer jeden
Geburt eine große Rolle.

Als Teil des Universitätsklinikums bietet die Universi-
täts-Frauenklinik Ihnen und Ihrem Kind geburtsme-
dizinische Betreuung auf höchstem Niveau.

In allen Fragen zu Kinderwunsch, Schwangerschaft,
Geburt, Wochenbett und Stillzeit sind wir kompet-
ente Ansprechpartner.

Da sich glücklicherweise nur bei wenigen Schwanger-
schaften und Geburten der „medizinische Airbag“
entfalten muss, können wir uns im Normalfall
vorrangig der Unterstützung Ihrer Wünsche und
Bedürfnisse widmen.

In der Elternschule finden Sie eine Vielzahl an Kurs-,
Informations- und Beratungsangeboten.

Diese Broschüre erscheint jedes Jahr neu und aktu-
alisiert und ist erhältlich in der Universitätsklinik und
in Arztpraxen. Sie kann auch über die Elternschule
oder als pdf im Internet angefordert werden.
www.elternschule-freiburg.de

Lernen Sie uns kennen, wir freuen uns auf Sie!

Prof. Dr. Gerald Gitsch Ärztlicher Direktor
Prof. Dr. Heinrich Prömpeler Leiter der Geburtshilfe
Bettina Steinle-Feser Pflegedienstleitung und
alle MitarbeiterInnen der Universitäts-Frauenklinik
www.uniklinik-freiburg.de/frauenklinik/live/index.html

Neugestaltung der Geburtshilflichen Abteilung

Auf Ihr persönliches Befinden, das Wohl und die Wünsche der Schwangeren, Gebärenden und ihrer Begleitung, richtet sich die gesamte Aufmerksamkeit des geburtshilflichen Teams der Universitäts-Frauenklinik während des Klinikaufenthalts.

Diese Grundgedanken spiegeln sich im Neubau der Geburtshilflichen Abteilung wieder. Der Kreißsaal wurde im Jahr 2007 neu konzeptioniert und farblich so gestaltet, dass er Geborgenheit und Wärme ausstrahlt.

Beachtet wurde dabei auch, der Mutter und ihrem neugeborenen Kind Rückzugsmöglichkeiten einzuräumen. Um die Intimsphäre der Gebärenden zu wahren, verfügen die vier neuen Kreißsäle über eigene sanitäre Bereiche.

Die Medizintechnik steht durch die moderne Architektur im Hintergrund und kann bei Bedarf an alle geburtshilflichen Besonderheiten angepasst werden.

Für die Wahl der Geburtsart stehen Ihnen zwei Entspannungs- und zwei Gebärwannen, Gebärhocker in verschiedensten Ausführungen und natürlich vielerlei Hilfsmittel wie Gymnastikbälle oder Seile zur Verfügung.

Dadurch können wir Sie in Ihren persönlichen Wünschen optimal unterstützen und betreuen. Zusätzlich neu geschaffene Räumlichkeiten mit wohnlichem Charakter können wechselweise als Betreuungs- oder als Wehenzimmer genutzt werden.

Durch die Lage des Operationssaales auf gleicher Ebene wie die Geburtshilfliche Abteilung, kann in kritischen Momenten wichtige Zeit eingespart werden.

Der Neubau aller Funktionsstationen ermöglicht eine kurze Anbindung an die ebenfalls neu gestaltete Neugeborenen-Intensivstation Eckstein und bei Bedarf ebenso an eine Überwachungseinheit. Beide sind rasch vom Kreißsaal aus zu erreichen.

Im März 2011 sind wir in unsere neu gestalteten Geburtshilflichen Stationen umgezogen. Harmonisch abgestimmte Farben, Formen und Materialien tragen zu einer positiven Wohlfühlatmosfera bei.

Lernen Sie uns und unsere neuen Räumlichkeiten kennen! Wir freuen uns auf Sie!



Einer der Kreißsäle

Informationsabende für werdende Eltern

Jeden ungeraden Monat im Jahr veranstalten wir für werdende Eltern jeweils montags drei zusammenhängende Informationsabende rund um die Geburt. Sie sind herzlich zu diesen kostenlosen Veranstaltungen eingeladen. Die Informationsabende finden jeweils um 18.30 Uhr in der Bibliothek der Universitäts-Frauenklinik im Erdgeschoss statt.

Erster Informationsabend

Geburtshilfe heute

Prof. Dr. Prömpeler, Leiter der Geburtshilfe

Schmerzbehandlung und Narkoseverfahren

Oberarzt Dr. Anders, Narkosearzt

Zweiter Informationsabend

Psychologische Aspekte

zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Schuth, Frauenarzt und Psychologe

Dritter Informationsabend

Das Neugeborene

Vorsorgeuntersuchungen, Entwicklung, Ernährung und Impfungen

Oberarzt PD Dr. Hentschel, Kinderarzt

Fragen rund ums Elternsein

Finanzen und rechtliche Fragen rund um die Geburt

Leistungen vor und nach der Geburt, z.B.: Hilfe für Babyausstattung, Mutterschutzgesetz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit und Elterngeld, Kindergeld, weitere staatliche Hilfen, Kindschaftsrecht

Termin Montag, 23.04.2012 und 22.10.2012, 18.30 Uhr

Referentin K. Dinkuth, Dipl.Rel.Päd.

Ort Bibliothek, Eingang Kreißsaal (siehe Umschlagrückseite)

Kosten keine

Anmeldung Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr, 0761 - 270 31010

Termin bei ProFamilia 1. Mittwoch im Monat Fristen und Finanzen, jeden 3. Mittwoch im Monat Elternzeit und Elterngeld

2012	Geburtshilfe heute	Psychologische Aspekte	Das Neugeborene
Januar	09.01.2012	16.01.2012	23.01.2012
März	05.03.2012	12.03.2012	19.03.2012
Mai	07.05.2012	14.05.2012	21.05.2012
Juli	02.07.2012	09.07.2012	16.07.2012
September	03.09.2012	10.09.2012	17.09.2012
November	05.11.2012	12.11.2012	19.11.2012

Vor der Geburt

Auf dieser Seite finden Sie wichtige Anlaufstellen innerhalb der Universitäts-Frauenklinik zur Betreuung in Ihrer Schwangerschaft. Bitte beachten Sie: die mit Stern* gekennzeichneten Angebote sind individuelle Gesundheitsleistungen, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden! Weitere vorgeburtliche Angebote unserer Elternschule finden Sie auf den Seiten 13 bis 15 in dieser Broschüre.

Schwangerenambulanz

Geburtsanmeldung

Grundsätzlich besteht keine Pflicht, sich zur Geburt anzumelden. Es erleichtert allerdings den Ablauf, wenn wir Sie vorher schon kennengelernt haben. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin für ein Geburtsplanungsgespräch, das ca. in der 36. Schwangerschaftswoche stattfinden sollte.

Terminvergabe:

Mo - Fr 8.30 - 13.00 Uhr

Mo, Di, Do 13.30 - 15.30 Uhr

0761-270 30870

Pränatalmedizin

Individuelle Beratung und diagnostische Maßnahmen

**Fruchtwasserpunktionen
Erst-Trimester-Screening***

Terminvergabe:

Mo - Fr 8.30 - 12.30 Uhr

0761-270 31840

Fehlbildungsdiagnostik

Entweder nach Überweisung durch Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt bei Risiken oder auf eigenen Wunsch, dann als individuelle Gesundheitsleistung*

Terminvergabe: 0761-270 30870

Untersuchende Ärzte:

Prof. Dr. Heinrich Prömpeler,
Oberärztin Dr. Regina Rasenack
Oberärztin Dr. Filiz Markfeld
Oberärztin Dr. Miriam Kunze

Notizen



Hebammenbetreuung

Auf dieser Seite ersehen Sie die Möglichkeiten für ein persönliches Beratungsgespräch mit einer Hebamme der Universitäts-Frauenklinik bzw. Elternschule, verschiedene Behandlungsangebote und die Ansprechpartnerinnen für die ambulante Wochenbettbetreuung.

Hebammensprechstunde

Beratung

Wir nehmen uns Zeit für ein persönliches Gespräch über Ihre Schwangerschaft, die bevorstehende Geburt, das Wochenbett und die Stillzeit.

Beratung für allein erziehende Frauen

Sprechstunde, in der auf die besondere Situation allein erziehender Frauen eingegangen wird.

Sanfte Wende bei Steißlage

Mit Methoden aus der Naturheilkunde (Moxibustion, Akupunktur, Yogaübungen) kann Ihr Kind unterstützt werden, sich ganz von selbst in eine Kopf-voran-Lage zu drehen. Ab der 32. Schwangerschaftswoche.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

In der Schwangerschaft angewendete Akupunktur hat vor allem einen positiven Einfluss auf die Verkürzung der Geburtsdauer. Ab der 36. Schwangerschaftswoche.

Kosten Euro 10,- pro Sitzung

Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden

Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Wassereinlagerungen, Taubwerden der Hände (Karpaltunnelsyndrom) oder Rückenschmerzen können mit Akupunktur gelindert werden.

Kosten Euro 15,- pro Sitzung

[Rauchfrei für unser Kind siehe Seite 21](#)



Einige unserer Hebammen

Wochenbettbetreuung

Nadine Pippel

Rufnummer 07668 - 14 90

Einsatzgebiet Ihringen, Merdingen, Wasenweiler

Cornelia Mauthe

Rufnummer 0761 - 79 60 23

Einsatzgebiet Freiburg-Mitte, -Wiehre, -Stühlinger

Claudia Rüksam

Rufnummer 07661 - 6 19 82

Einsatzgebiet Freiburg-Ost, Dreisamtal

Agnes Meister

Rufnummer 0170 9 61 60 07

Einsatzgebiet Freiburg und Umgebung

Isabel M. Jänisch

Rufnummer 0171 9 52 77 88

Einsatzgebiet Freiburg und Umgebung

Simone Rösch

Rufnummer 0761 - 4 61 92

Einsatzgebiet Freiburg und Umgebung

Diana Schmidt

Rufnummer 0151 14 90 10 43

Einsatzgebiet Kaiserstuhl und Umgebung

Janina Henke

Rufnummer 0176 93 17 15 59

Einsatzgebiet Innenstadt, Stühlinger, Wiehre

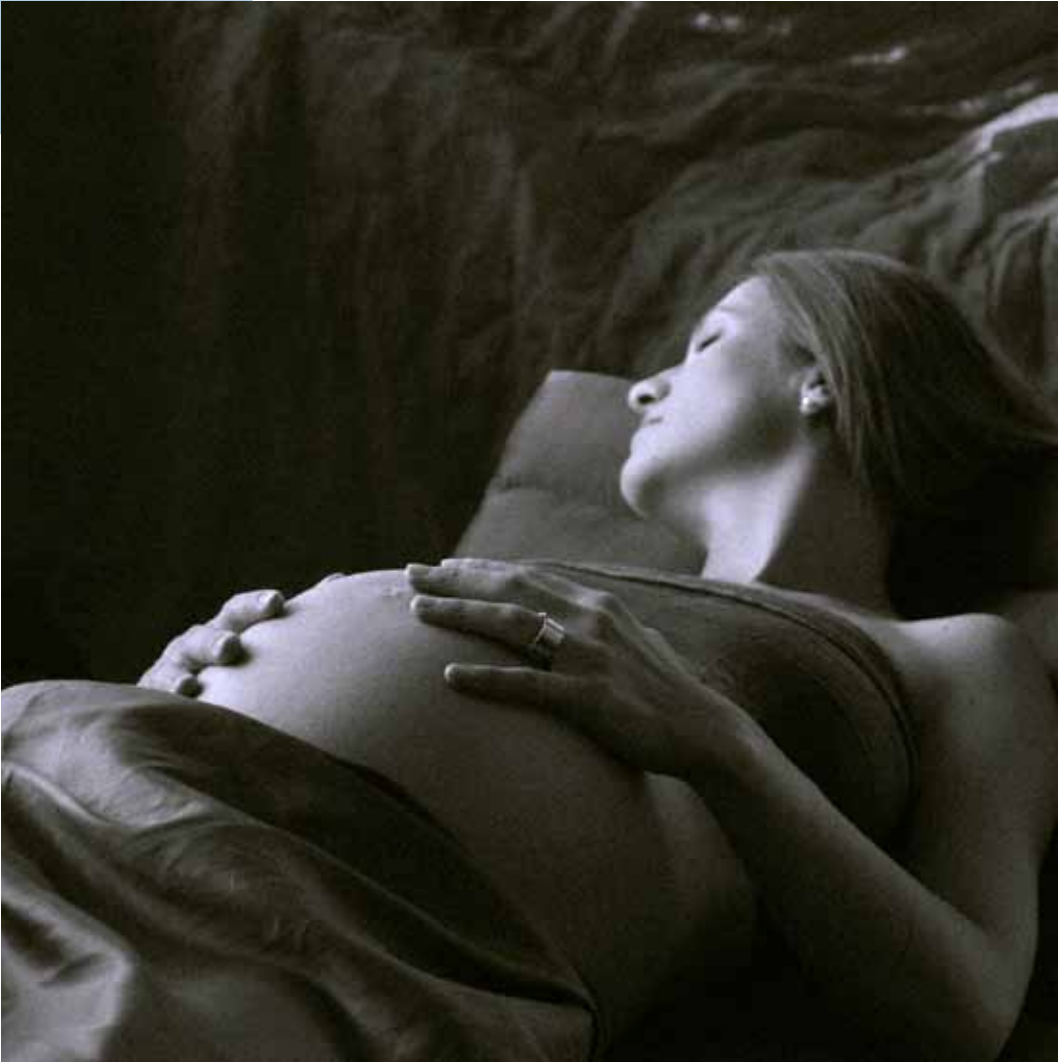
Ina Waterstradt

Rufnummer 0761 - 7 07 17 63

Einsatzgebiet Freiburg und Umgebung

Der Kreißsaal

In der Universitäts-Frauenklinik werden jedes Jahr über 1500 Kinder geboren. Der Kreißsaal besteht aus mehreren Geburtsräumen, die Rückzug und Intimität gewährleisten und gleichzeitig mit allem modernen Notfallequipment ausgestattet sind. Die ärztlichen Geburtshelfer, Kinderärzte und Narkoseärzte sind bei Komplikationen rund um die Uhr sofort zur Stelle und arbeiten mit den Hebammen Hand in Hand.



Informationsabend mit Kreißsaalführung

Lernen Sie die Geburtsräume und unsere umfangreichen Angebote für eine Geburt in der Universitäts-Frauenklinik kennen! Jeweils um 18.30 Uhr können Sie an einer kostenlosen Führung teilnehmen. Zu Ihrer Orientierung haben wir die genauen Termine unten aufgelistet.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Treffpunkt Bibliothek der Universitäts-Frauenklinik

Beginn 18.30 Uhr

Leitung Denise Kuhn-Latini, Hebamme

Elisabeth Janz, Krankenschwester

Fabiola Schütt, Kinderkrankenschwester

Januar	30.01.2012
Februar	13.02. und 27.02.2012
März	26.03.2012
April	16.04. und 30.04.2012
Mai	29.05.2012 (Dienstag!)
Juni	11.06. und 25.06.2012
Juli	23.07.2012
August	06.08. und 27.08.2012
September	24.09.2012
Oktober	08.10. und 29.10.2012
November	26.11.2012
Dezember	17.12.2012

Jede Frau erlebt die Geburt anders

Es ist uns ein großes Anliegen, den Rahmen für Ihre Geburt nicht nur so sicher wie möglich zu gestalten, sondern Sie auch darin zu unterstützen, den eigenen Weg durch die Geburt zu finden.

Das heißt, Geburten in unterschiedlichen Gebärhaltungen sind für uns ebenso selbstverständlich wie Geburten im Wasser. Der Vater des Kindes ist uns ebenso willkommen wie andere vertraute Personen, die Sie gern dabeihaben möchten.

Homöopathie, Akupunktur & Co.

Zusätzlich zur modernen Schulmedizin sind unsere Hebammen in verschiedenen naturheilkundlichen Methoden weitergebildet (Homöopathie, Akupunktur, Aromatherapie) und lassen diese in die Betreuung mit einfließen.

Wer ist bei der Geburt dabei?

Die Universitäts-Frauenklinik ist ein Ausbildungsbetrieb, was für Sie weitere Vorteile bietet. Hebammenschülerinnen sorgen auch in Zeiten von „viel Kindersegen“ dafür, dass immer jemand an Ihrer Seite ist, auch wenn es bei uns mal hoch hergeht. Ärzte im Studium werden nur nach ausdrücklicher Genehmigung durch Sie und Ihren Partner zu einer Geburt zugelassen!

Außer Ihren Begleitpersonen sind bei einer normalen Geburt also nur die Hebamme, die Hebammenschülerin und die diensthabende Ärztin oder der Arzt dabei.

Die Wochenstation

Die Wochenstation ist im März 2011 in das 1. Obergeschoss gezogen. Sie finden uns über dem Mitteleingang der Universitäts-Frauenklinik.

Nach einer normalen Geburt bleiben Sie etwa drei Tage auf der Wochenstation.

Nach einem Kaiserschnitt etwa fünf Tage. In dieser Zeit haben Sie feste Ansprechpartnerinnen auf der Wochenstation.



Rooming-In auch nachts?

Wir empfehlen das 24-Stunden-Rooming-In und das hat gute Gründe.

Nicht, weil wir Ihnen die Nachtruhe nicht gönnen, sondern weil gerade in den ersten Tagen nach der Geburt wichtige Weichen gestellt werden, z.B. um als Mutter mit dem Kind einen ähnlichen Schlaf- und Wachrhythmus zu entwickeln. Was sich wiederum entlastend für die Zeit zuhause auswirkt. Das geschieht umso leichter, wenn Mutter und Kind in unmittelbarem Kontakt bleiben.

Frühstücks- und Abendbuffet

Frühstück und Abendessen nehmen Sie am Buffet ein. Angehörige können gerne mit Ihnen zusammen essen (entgeltlich).

Familienzimmer

Wenn die Zimmerbelegung es zulässt, freuen wir uns, den Vater mit aufzunehmen.

So können Sie die „Babyflitterwochen“ von Anfang an zusammen verbringen. Sprechen Sie uns bei der Aufnahme in die Klinik gerne darauf an.

Dieser Service ist nur gegen Zuzahlung möglich.

Die Sache mit dem Schnuller

Die Universitäts-Frauenklinik orientiert sich an den Richtlinien für das „Babyfreundliche Krankenhaus“. Das bedeutet für Sie, hier wird alles getan, damit die Stillbeziehung bestmöglich gefördert wird. Es gibt Kinder, die bei einem frühen Kontakt mit Schnuller oder Flaschensauger das Trinken an der Brust wieder verlernen oder erst gar nicht richtig lernen (wollen). Außerdem könnte ein optimales Ingangkommen und Aufrechterhalten der Produktion von Muttermilch durch den Einsatz von Flasche und Schnuller erschwert sein. Aus diesem Grund kann es sinnvoll sein, erst einmal auf Schnuller und Flaschensauger ganz zu verzichten. Solange, bis das Kind wirklich sicher an der Brust trinkt und Muttermilch gebildet wird. Dann kann es selbstverständlich einen Schnuller haben! Da man das aber erst nach einiger Zeit wirklich beurteilen kann, bieten wir deshalb auf der Wochenstation keine Schnuller an.

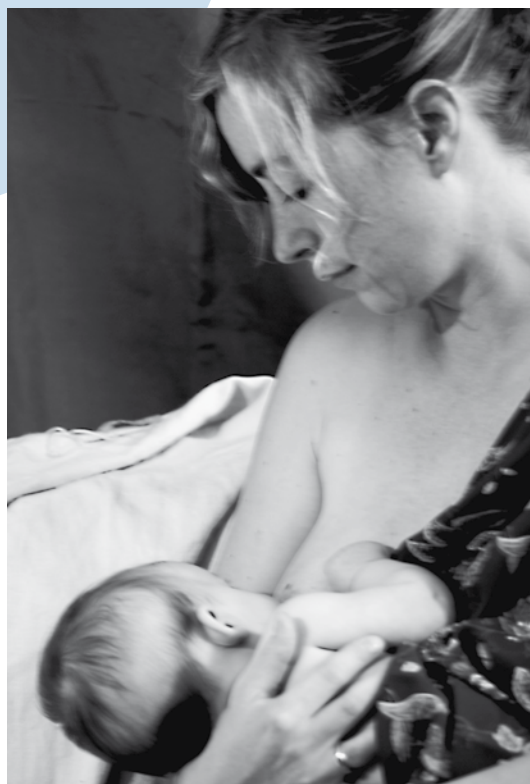


Die Elternschule ist im März 2011 in für Sie neu gestaltete Räume gezogen. Sie finden uns über dem Mitteleingang der Frauenklinik im Hauptgeschoss.
(Siehe Wegbeschreibung S. 24)

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben

Die Elternschule der Universitäts-Frauenklinik begleitet werdende Eltern von Anfang an.

Bei uns finden Sie eine Vielzahl von Informationsveranstaltungen und Kursen sowie ein umfangreiches Beratungsprogramm zu allen Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind. Unsere Angebote sollen Sie in Ihrem neuen Lebensabschnitt unterstützen und einen Raum bieten, wo Sie andere Menschen in gleicher Situation treffen und sich über Ihre neuen Erfahrungen austauschen können.



Neben den beliebten Klassikern im Kursprogramm der Elternschule haben wir auch für dieses Jahr die Auswahl unserer Angebote optimiert und den von den Kursteilnehmerinnen geäußerten Wünschen und Bedürfnissen angepasst. So sind die Bereiche Bewegung in der Schwangerschaft sowie Rückbildungsgymnastik erweitert worden und Sie finden interessante Neuerungen bei den Informationsveranstaltungen rund um die Kindergesundheit.

Weitere Informationen und Termine erhalten Sie auf unserer Internetseite unter

www.elternschule-freiburg.de per pdf Datei oder telefonisch unter 0761 - 270 31010.

Das Büro der Elternschule ist montags bis donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr besetzt.

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf S. 23

Selbstverständlich stellen wir Ihnen auch Geschenkgutscheine aus.

Nadine Pippel, Hebamme, Leitung Elternschule

Geburtsvorbereitung

Die Geburt ist für jede Frau eine sehr intensive körperliche und seelische Erfahrung. In unseren Geburtsvorbereitungskursen können Sie sich darauf umfassend vorbereiten. Die Kursgebühr für die schwangere Frau übernimmt die Krankenkasse. werdende Väter oder Begleitpersonen zahlen einen Partneranteil.

Inhalte aller Geburtsvorbereitungskurse

Körperwahrnehmung und Sensibilisierung, Entspannung und Atmung, Massagen, Informationen zum Geburtsverlauf, Kennenlernen der verschiedenen Gebärlagen, Möglichkeiten der Schmerzlinderung, Stillen und Ernährung des Kindes, Babypflege sowie die Entwicklung in den ersten Lebenswochen.

Kurse mit Partnerabenden

Montagskurs mit 4 Partnerabenden

Zeit 18.15 - 19.45 Uhr (8 x 1,5 Stunden)

Leitung Agnes Meister, Hebamme

Ort Kursraum der Elternschule

Dienstagskurs mit 4 Partnerabenden

Zeit 18.00 - 19.30 Uhr (8 x 1,5 Stunden)

Leitung Agnes Meister, Hebamme

Ort Kursraum der Elternschule

Mittwochskurs mit 2 Partnerabenden

Zeit 20.00 - 22.00 Uhr (7 x 2 Stunden)

Leitung Ina Waterstradt, Hebamme

Ort Kursraum der Elternschule

Donnerstagskurs mit 2 Partnerabenden

Zeit 20.00 - 22.00 Uhr (7 x 2 Stunden)

Leitung Cornelia Mauthe, Hebamme

Ort Kursraum der Elternschule

Freitagskurs mit 3 Partnerabenden

Geburtsvorbereitung zu Land und im Wasser

Zeit 19.00 - 21.00 Uhr (7 x 2 Stunden)

Leitung Janina Henke, Hebamme

Ort Kursraum der Elternschule

2 x nur für Frauen im Physiotherapiebecken, Bäderabteilung Medizin

Kurs für Mehrgebärende mit Geschwisterkindern

An zwei Nachmittagen lernen die Geschwisterkinder den Kreißsaal kennen und bekommen einen Einblick in die Babypflege: wickeln, baden, tragen... Die Geschwisterkinder sollten 2^{1/2} - 6 Jahre alt sein.

Dienstagskurs mit 2 Geschwisternachmittagen

Zeit 20.00 - 22.00 Uhr (7 x 2 Stunden)

Leitung Claudia Rübsam, Hebamme

Ort Kursraum der Elternschule

Kurse nur für Frauen

Dieses Angebot richtet sich an allein Erziehende und Frauen, die ohne den Vater an einem Geburtsvorbereitungskurs teilnehmen möchten.

Mittwochskurs nur für Frauen

Zeit 20.00 - 22.00 Uhr (7 x 2 Stunden)

Leitung Karina Grodziecki, Hebamme

Ort Kursraum der Elternschule

Wochenendkurs für Paare

Am Samstag sind wir Frauen unter uns, am Sonntag gibt es auch für die Partner spezielle Vorbereitungen für die Geburt und das Leben als Vater. Ein lohnender Tag, an dem Sie sich gemeinsam ganz auf Ihr neues Leben mit Kind einstellen können. Auch für Paare, die ein weiteres Kind erwarten.

Termin Samstag nur Frauen 10.30 - 18.00 Uhr

Sonntag mit Partner 10.30 - 18.00 Uhr

Leitung Isabel M. Jänisch, Hebamme

Co-Leitung Dr. Günter Müller

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Partneranteil Euro 50,-

Die Schwangerschaft als eine besondere Zeit wahrnehmen und sich auf das Elternsein - auch von mehreren Kindern - vorbereiten

Das kleine 1x1 der Babypflege

Wickeln, baden, tragen oder lieber nicht? Was tun, wenn das Kind weint? Was muss ich anschaffen? Von diesen und vielen anderen Fragen handelt dieser Kurs. Informationen und praktische Übungen helfen, damit Sie sich gut gerüstet fühlen für die Ankunft des neuen Familienmitglieds. Teilnehmen können alle werdenden Mütter und Väter, Großmütter und Großväter, große Schwestern und Brüder. Falls vorhanden, Babyprobe mitbringen!

Termin 1. Samstag im Monat von 14.00 - 17.00 Uhr

Kursleitung Bettina Rathmann, Kinderkrankenschwester

Ort Kursraum der Elternschule

Kursgebühr Euro 18,- pro Teilnehmerin

Euro 9,- für jedes weitere Familienmitglied

Mein Geschwisterdiplom - Ich werde Bruder / Schwester

Hier werden 2 1/2 - 6-jährige Kinder spielerisch und behutsam an die neue Rolle als Geschwister herangeführt. Durch praktische Übungen bekommen die Kinder einen Einblick in die Babypflege wie Wickeln, Tragen und Baden. Wir erzählen vom Stillen und über die Bedürfnisse des Babys. Falls vorhanden, Babyprobe mitbringen.

Termin jeden 1. Sonntag im Monat von 10.00 - 13.00 Uhr

Kursleitung Tanja Dibowski, Kinderkr.schwester, Kinderpflegerin

Ort Kursraum der Elternschule

Kursgebühr Euro 20,- + 7,- für jedes weitere Geschwisterkind

+ Euro 3,- Materialkosten

Zwillinge: doppeltes Glück oder Stress hoch zwei?

Zwillinge oder gar Drillinge zu erwarten, stellt die Alltagsplanung einer Familie gründlich auf den Kopf. Was kommt auf uns zu? Wie wird die Geburt sein? Was, wenn die Kinder zu früh kommen? Wir möchten Ihnen bei diesen Fragen zur Seite stehen. An drei Abenden widmen wir uns der Situation von Mehrlingseltern. Themen: Entstehung von Mehrlingen, Frühgeburt, Entwicklung, Fragen an den Kinderarzt, Besonderheiten in der Schwangerschaft, Kaiserschnitt, Stillen, Alltagsorganisation, Hilfen für Eltern, Neugeborene und große Geschwister.

Termin Montag, 20.00 - 21.30 Uhr (3 x 90 Minuten)

Referenten Dr. Lena Otto, Gynäkologin

Dr. Stephanie Friebe, Gynäkologin, Zwillingmutter

Dr. Peter Franck, Kinderarzt

Ort Seminarraum Erleben, Eingang Kreißsaal (s. Umschlagrückseite)

Kosten Euro 25,- pro Person / Euro 35,- pro Paar

Frühjahrskurs 19.03.2012, 26.03.2012, 02.04.2012

Sommerkurs 18.06.2012, 25.06.2012, 02.07.2012

Herbstkurs 17.09.2012, 24.09.2012, 01.10.2012

Winterkurs 03.12.2012, 10.12.2012, 17.12.2012

Workshop: Kunst am Bauch

Es ist doch auch schade, wenn der schöne Babybauch nach neun Monaten wieder verschwunden ist! In diesem Kurs treffen wir uns an zwei Samstag-nachmittagen, um die schwangeren Bäuche in Gips abzumodellieren, sie zu bemalen oder zu bekleben und sie dann als plastische Erinnerung mit nach Hause zu nehmen.

Termin 10.03./17.03.2012, 23.06./30.06.2012, 17.11./24.11.2012

1. Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr, 2. Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Kursleitung Claudia Rübsam, Hebamme

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 30,- plus Materialkosten Euro 10,-

Bewegung in der Schwangerschaft

Neben der Geburtsvorbereitung wünschen sich viele schwangere Frauen auf ihre Situation zugeschnittene Bewegungsangebote. Dadurch tun sie sich und ihrem sich verändernden Körper Gutes und oft werden auch Schwangerschaftsbeschwerden gelindert. Alle Kurse auf dieser Seite werden von den Krankenkassen gefördert! Weitere Informationen dazu erhalten Sie über die Elternschule. **Bitte halten Sie vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt!**

Yoga für Schwangere am Freitag

Yoga unterstützt Sie durch Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen in einem bewussten und gelassenen Umgang mit Ihrer Schwangerschaft und bringt Sie in liebevollen Kontakt mit Ihrem Baby.

Termin Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr (6 x 1,5 Stunden)

Kursleitung Inga Morstadt, Yoga Lehrerin GGF/BDY

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 55,-

Yoga für Schwangere am Montag

Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Entspannung, innere Ruhe, Intuition, Hingabe, Öffnung und Sanftmut... Yoga trägt dazu bei, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen, die Zeit der Schwangerschaft bewusst und genussvoll zu erleben und bereitet Sie wunderbar auf die Geburt vor.

Termin Montag 16.30 - 18.00 Uhr (6 x 1,5 Stunden)

Kursleitung Birgit Hug, Yoga Lehrerin, Yoga Alliance zert.

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 55,-

Pilates und Beckenbodentraining für Schwangere

Das Ganzkörpertraining, auf die Schwangerschaft ausgerichtet, übt Körperwahrnehmung und Atmung, stärkt die Haltungsmuskulatur, fördert Beweglichkeit und Koordination, entlastet die Wirbelsäule und stabilisiert die Gelenke.

Zur Vorbeugung und Linderung von Beckenbodenschwäche und Schwangerschaftsbeschwerden.
Ab 16. SSW.

Termin Donnerstag, 18.35 - 19.35 Uhr (6 x 1 Stunde)

Kursleitung Franziska Kroll, Hebamme, Pilates-Trainerin

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 50,-

Neu: Rückentraining für Schwangere

Durch die schwangerschaftsbedingten Umstellungsprozesse kommt es zu Veränderungen an Knochen, Bindegewebe, Muskulatur, Haltung und Körpergefühl. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam schwitzen und unter qualifizierter Anleitung Schmerzen vermeiden bzw. entgegenreten, die Körpermitte mobilisieren und stärken sowie Alltagsbewegungen schulen.

Termin Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr (6 x 1 Stunde)

Kursleitung Irene Schmitter, Physiotherapeutin

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 50,-

Aquafitness für Schwangere

Während der Schwangerschaft sind Bewegung und Lockerung im Wasser besonders wohltuend. Durch Fehlhaltungen verursachte Rückenschmerzen werden gelindert, Verspannungen und Verkrampfungen werden gelöst.

Termin Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr (6 x 1 Stunde)

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr (6 x 1 Stunde)

Kursleitung Irene Schmitter, Physiotherapeutin

Ort Schwimmbad PT-Abteilung, Neurologie, 2. OG

Kosten Euro 50,-

Neu: Craniosacrale Biodynamik für Schwangere

Mit der Quelle des Lebens verbunden sein, den Ursprung des Seins finden. Die innere Weisheit führt uns zu unseren ureigensten Lebenskräften zurück, wodurch Selbstregulation auf allen Ebenen stattfinden kann. Wie können Schwangerschaftsbeschwerden aufgelöst werden und wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten? Informationen und Übungen auch für Babys.

Termin Mittwoch, 18.15 - 19.30 Uhr (2 x 75 Minuten)

Kursleitung Surya Höbner, Kr.schwester, Physio- und Craniotherapeutin

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 20,-

Rückbildungsgymnastik kräftigt gezielt die Muskulatur von Beckenboden, Rücken und Bauch. Sie beugt Senkungsbeschwerden im späten Alter vor und ist eine gute Gelegenheit „mal wieder etwas für sich zu tun“.

Unsere verschiedenen Kurse haben die gleiche gymnastische Basis, setzen dann aber unterschiedliche Akzente. Die Kosten für 10 Stunden Rückbildungsgymnastik trägt Ihre Krankenkasse.

Kurs und Kinderbetreuung

Für die folgenden Angebote können Sie eine Kinderbetreuung für die Dauer des Kurses buchen. Kosten: Euro 45,-
Ort: Elternschule

Dienstkurs am Nachmittag

Termin 16.00 - 17.30 Uhr (7 x 90 Minuten)
Kursleitung Cornelia Mauth, Hebamme

Rückbildung mit Pilates

Termin Donnerstag, 16.40 - 18.20 Uhr (6 x 1Std. 40 Minuten)
Kursleitung Franziska Kroll, Hebamme, Pilates Trainerin

Rückbildung am Nachmittag

Termin Donnerstag, 15.20 - 16.35 Uhr (8 x 75 Minuten)
Kursleitung Isabel M. Jänisch, Hebamme

Kurse mit dem Baby

Mittwochkurs am Vormittag

Termin 9.15 - 10.15 Uhr oder 10.30 - 11.30 Uhr (8 x 60 Minuten)
Kursleitung Zentrale Physiotherapie

Mittwochkurs am Vormittag

Termin 11.45 - 13.00 Uhr (8 x 75 Minuten)
Kursleitung Karina Grodziecki, Hebamme

Neu: Donnerstagskurs am Nachmittag, speziell für Mütter nach Kaiserschnitt

Termin 14.00 - 15.15 Uhr (8 x 75 Minuten)
Kursleitung Isabel M. Jänisch, Hebamme

Mittwochkurs am Nachmittag

Termin 14.15 - 15.45 Uhr (7 x 90 Minuten)
Kursleitung Christina Nilles, Hebamme

Neu: Rückbildung für verwaiste Mütter
siehe Seite 22

Yoga für Mütter - mit Kinderbetreuung

Mit einfachen und auch herausfordernden Yogaübungen stärken wir den Rücken und die Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Mit Yoga können wir eine ausgeglichene Gelassenheit und die Entspannung von Körper und Geist erzielen. Ideal als Ergänzung (und unbedingt) nach dem Rückbildungskurs. Mit Kinderbetreuung!
Offen für alle Frauen (auch Nicht-Mütter)!

Termin Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr (6 x 90 Minuten)

Kursleitung Birgit Hug, Yoga-Lehrerin, Yoga Alliance zert.

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 45,- plus Euro 6,50 Kinderbetreuung pro Kind, pro Einheit

Body-Forming für Mütter

Gezieltes Figurtraining für Frauen nach der Geburt. Kreislaufftraining und Bauch-Po-Beine-Programm stehen im Vordergrund. Voraussetzung: abgeschlossener Rückbildungskurs. Kinder willkommen!

Termin Mo 12.45 - 13.45 Uhr

Di und Do 12.30 - 13.30 Uhr

Fr 14.10 - 15.10 Uhr und 15.15 - 16.15 Uhr
jeweils (6 x 1 Stunde)

Kursleitung Nadine Pippel, Hebamme, Dipl. Fitnesstrainerin

Ort Kursraum der Elternschule Kosten Euro 40,-

Rückbildung mit Yoga und Ayurveda

Yoga und Ayurveda sind Schwesternwissenschaften, die sich in ihrer Wirkung optimal ergänzen. Dieser Vormittag geht speziell auf die Rückbildung nach der Geburt ein, wie wir mit ayurvedischer Ernährung, Massageanwendungen und Yoga auf angenehme und gesunde Weise den Körper wieder in Form bringen können. Es gibt Yogi-Tee. Babys willkommen!

Termin Samstag 11.02., 9.06., 29.09., 27.10.2012
14.00 - 16.30 Uhr (je 1 x 2,5 Std.)

Kursleitung Kathrin Fechner, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Masseurin
Birgit Hug, Yoga-Lehrerin, Yoga Alliance zert.

Ort Kursraum der Elternschule Kosten Euro 35,-

Stillen ist uns wichtig!

Die Universitäts-Frauenklinik orientiert sich an den Richtlinien für das „Babyfreundliche Krankenhaus“. Wir möchten Sie darin unterstützen möglichst lange zu stillen. Bitte wenden Sie sich bei Stillfragen an Ihre Hebamme oder vereinbaren Sie einen Termin in unserer Stillsprechstunde.

Stillcafé Storchenhock

Offener Treff für Schwangere, Mütter und Kinder. Jeden Montagnachmittag gibt es bei Tee und Keksen Zeit für die vielen Fragen im Leben mit dem Säugling. Dazu laden wir alle stillenden und auch nichtstillenden Mütter herzlich ein!

Termin Montags 14.15 - 16.15 Uhr

Leitung Fabiola Schütt, Kinderkrankenschwester

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 2,- in die Kaffeekasse, zuzügl. Infoveranstaltungen Euro 5,-

Neu: Schlaf Kindlein schlaf ...

Hilfen für schlaflose Babys und gestresste Eltern. Babys, die nicht ein- oder durchschlafen können, anhaltend schreien, ständig getragen werden wollen und nicht zu beruhigen sind, stellen Eltern vor große Herausforderungen. Es gibt Erklärungen und Möglichkeiten, einen gemeinsamen, befriedigenden Schlaf-Wach- und Tag-Nacht-Rhythmus zu finden.

Termin Montag, 21.05.2012, 12.11.2012, 14.30 - 16.00 Uhr

Referentinnen Dr. v. Kalckreuth, Kinderärztin u. Psychotherapeutin

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 5,- pro Person (inclusiv: Euro 2,- Stillcafé)



Im Stillcafé finden Informationsveranstaltungen aus dem Themenbereich Kindergesundheit statt. Die Termine finden Sie hier und auf Seite 18 in dieser Broschüre. Hierfür ist eine Anmeldung erforderlich.

Stillen ist wie Tanzen lernen

Wichtig sind Körperkontakt, die Liebe zueinander und den gemeinsamen Rhythmus zu finden. Am Anfang sind Mutter und Baby noch unbeholfen, doch wenn sie die ersten Schritte können, werden sie eine Einheit. Dazu bieten wir, auch für Schwangere, eine Informationsveranstaltung im Stillcafé Storchenhock an. Themen sind: korrektes Anlegen, praktisches Üben der Stillpositionen, Milchstau, wund Brustwarzen, Ammenmärchen, Ernährung und Verhütung in der Stillzeit.

Termin Montag, 04.06.2012, 14.30 - 16.00 Uhr

Montag, 03.12.2012, 14.30 - 16.00 Uhr

Referentin Elisabeth Hoppe, Kinderkr.schwester, Laktationsberaterin, IBCLC

Ort Kursraum der Elternschule

Gebühr Euro 2,- für das Stillcafé

Stillberatung

Stillsprechstunde

Kurzfristige Termine nach Vereinbarung

T. 0761-270 31010 Mo - Do 9.00 -12.00 Uhr

Stillhotline

In dringenden Fällen erhalten Sie bei unserer Stillhotline rund um die Uhr Unterstützung!

T. 0761-270 31170

Email-Stillberatung

Allgemeine Fragen

Nadine Pippel, Hebamme, Leitung der Elternschule
elternschule@uniklinik-freiburg.de

Fragen zur Organisation von Stillen und Beruf

Prof. Dr. Pahl, Biologin und Stillberaterin La Leche Liga
E-mail: Pahl@uni-freiburg.de

Gerade in der ersten Zeit nach der Geburt werden Eltern mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert. Ein kompetenter Rat ist dann eine willkommene Hilfe.

Einen Kurs zur Babypflege finden Sie auf Seite 14.

Beikost I - von der Brust zum Brei

Nach dem Stillen und der Breikost stellt sich die Frage: Was darf unser Kind schon alles essen? Welche Nahrung ist zu vermeiden? Wie groß sollen die Portionen sein? Diese und viele andere Fragen sollen gemeinsam geklärt werden.

Termin Montag, 12.03.2012, 14.30 - 16.00 Uhr
Montag, 09.07.2012, 14.30 - 16.00 Uhr
Montag, 08.10.2012, 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung Dr. Renate Rustemeyer, Ernährungswissenschaftlerin

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 7,- pro Person (inclusiv: Euro 2,- Stillcafé)

Beikost II- vom Brei zum Butterbrot

Gemeinsam erarbeiten wir den Speiseplan Ihres Kindes und beherzigen dabei aktuelle Ernährungsempfehlungen. Besonders ausführlich werden die verschiedenen Breiarten vorgestellt und hinsichtlich des Zeitplans sowie sorgfältig ausgewählter Zutaten besprochen.

Termin Montag, 19.03., 16.07., 15.10.2012, 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung Dr. Renate Rustemeyer, Ernährungswissenschaftlerin

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 7,- pro Person (inclusiv: Euro 2,- Stillcafé)

Zahnpflege für Säuglinge und Kleinkinder

Karies- und Paradontoseprophylaxe von Anfang an. Es werden die Zusammenhänge von Stillen, Ernährung, Fluoridgabe und Zahngesundheit erläutert. Dazu gibt es einen Zahnpass und eine Milchzahnbürste.

Termin Montag, 12.03.2012, 20.00 - 21.30 Uhr
Montag, 16.07.2012, 20.00 - 21.30 Uhr
Montag, 19.11.2012, 20.00 - 21.30 Uhr

Referentin Dr. med. Stefanie Feierabend, Zahnärztin

Ort Seminarraum Erleben

Kosten Euro 10,- pro Person

Neu: Mütterbalancegruppe

Das Leben mit Baby ist aufregend, aber anstrengend. Fragen tauchen auf: Was wird aus meinen Plänen? Wie schaffe ich den Alltag, ohne mich aufzugeben? Wir wollen den Blick für unsere Prioritäten schärfen, reflektieren, kreativ sein, uns etwas Gutes tun, das Abenteuer suchen und tief durchatmen, um unsere innere Balance zu finden. Max. 8 Frauen.

Termin Montags ab 19.03.- 17.09.2012 alle 2 Wochen, 20.00 - 22.00 Uhr

Referentin Karin Seeber, Journalistin und Mutter

Ort Kursraum der Elternschule **Kosten** Euro 5,- pro Person und Kursabend

Neu: Spiel und Spaß mit Tipps und Tricks für den entspannten (Kinder-)alltag

Im theoretischen Teil des Kurses erhalten Sie Informationen zu der optimalen Förderung des Kindes. In der Praxis machen wir instrumentale Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele. Auch Fragen zur Vollwerternährung werden von der Kursleiterin, selbst fünffache Mutter, kompetent beantwortet.

Für Eltern mit Babys von 0-12 Monaten

Termin Samstags 10.10 - 11.10 Uhr (9 x 60 Minuten)

Referentin Olga Schwär, Dipl. Päd., Gesundheitsberaterin GGB i. A

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 88,- „STÄRKE“-Gutscheine werden anerkannt

Outdoor - Fitnessmix

Wieder in den Körper zurückfinden und ihn spüren. Durch spezielles Lauftraining und bestimmte Yogaübungen sollen Fitness, der Aufbau von Muskeln und Kondition und vor allem ein gutes Körpergefühl erreicht werden.

Mit und ohne Kinderwagen in den warmen Monaten. Näheres können Sie über die Elternschule erfahren. T. 0761-270 31010

Termin Vormittags 9.00 - 10.00 Uhr Tag nach Absprache (8 x 60 Minuten)

Kursleitung Birgit Hug, Yoga-Lehrerin, Yoga Alliance zert., Läuferin

Ort Seeparklaufstrecke **Kosten** Euro 50,-

Hier finden Sie als Eltern aktuelle Informationen rund um die Themen **Gesundheit und Entwicklung von Kindern**. Unter „Hilfe in besonderen Situationen“, S. 21 und 22 erhalten Sie nützliche Hinweise zu vielen Fragen und Problemen des Familien- und Erziehungsalltags.

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Anhand von Beispielen besprechen wir an diesem Abend die Maßnahmen bei einem Notfall und stellen klare Handlungsabläufe vor.

Themen: Notruf, drohendes Ersticken, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Stürze und mögliche Folgen, Wundversorgung, Hausapotheke. Außerdem: Fieberkrampf, Bauchweh, Mittelohrentzündung, Pseudo-Krupp etc..

Termin Dienstag, 10.01., 17.01., 24.01.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
Dienstag, 08.05., 15.05., 22.05.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
Dienstag, 11.09., 18.09., 25.09.2012, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung Michaela Schumacher, Sabine Dietrich, Kinderkr.schwestern

Ort Bibliothek, Eingang Kreißsaal (s. Umschlagrückseite)

Kosten Euro 45,- pro Person / Euro 80,- pro Elternpaar

Neu: Beim Säugling fängt es an - ganz einfach, aber wie? Vitalstoffreiche Vollwertkost uvm.

Hier erfahren Sie, wie Sie von Anfang an Ihrem Kind und Ihrer Familie die beste Grundlage für ein gesundes Leben bieten können. Themen: Frischkost vor gekochter Kost, Mikrowelle, schädliche Fremdstoffe in der Nahrung, geschickter, preiswerter Einkauf, Spannungsfeld Familie und Beruf, praktische Tipps, informative Filmbeiträge, sowie die gemeinsame Zubereitung des vollwertigen Frischkornmüsli, ... Für Eltern von Kindern von 0-12 Monaten.

Termin Samstags 12.00 - 13.30 Uhr (4 x 90 Minuten)

Referentin Olga Schwär, Dipl. Päd., Gesundheitsberaterin GGB i. A.

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten Euro 50,- Einzel; Euro 80,- Paare, inkl. Materialkosten
„STÄRKE“-Gutscheine werden anerkannt

Neu: Craniosacrale Biodynamik für Babys

Dies ist eine sanfte, tiefenwirkende Behandlungsform, die den Säugling in seiner Ganzheit anspricht und Selbstheilung auf allen Ebenen unterstützt.

Die Selbstregulation für Immun-, Nerven- und Verdauungssystem werden durch innere Kraftquellen angeregt. Es werden Übungen für zu Hause erklärt. Weitere Behandlungen in der Praxis sind möglich.

Termin Dienstag, 9.30 - 10.45 Uhr (2 x 75 Minuten)

Leitung Surya R. Höbner, Kr.schwester, Physio- und Craniosacraltherapeutin

Ort Kursraum der Elternschule **Kosten** Euro 20,- pro Person

Babymassage I (ab 2 Monate)

Babymassage ist liebevolle Berührung und Freude am Miteinander. Sie fördert das Wohlbefinden und die körperliche und seelische Entwicklung des Babys. Beim Massieren nehmen wir aufmerksam seine Signale auf, es entsteht ein inniger Kontakt zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Bitte 2 Badehandtücher, eine Mullwindel, bequeme Kleidung mitbringen.

Termin Dienstag, 9.30 - 10.45 Uhr (5 x 75 Minuten)

Kursleitung Melanie Jungbluth, Kinderkrankenschwester

Ort Kursraum der Elternschule **Kosten** Euro 50,-

Wickel, Kompressen und Heilpflanzen Naturheilkunde für Kleinkinder

Zwiebelsäckchen, Zitronenwickel, Hustenhonig, ... Sie lernen theoretisch und praktisch die Anwendungen bewährter Hausmittel. Besprochen werden auch grundsätzliche Fragen: Wie erkenne ich, ob mein Kind krank ist? Wann muss mein Kind zum Arzt? Topthemen sind Fieber, Erkältung, Bauchschmerzen.

Termin Samstag, 10.03.2012, 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 10.11.2012, 14.00 - 18.00 Uhr

Referentin Bernadette Bächle, Kinderkrankenschwester,
Pflegeexpertin, Fachfrau für Heilpflanzen / Wickel

Ort Seminarraum Erleben **Kosten** Euro 20,- pro Person

**Solange die Kinder noch klein sind, gib ihnen tiefe Wurzeln.
Wenn sie älter geworden sind, gib ihnen weite Flügel.**

Indianisches Sprichwort

Spielgruppen

Babys brauchen Rhythmus und Sicherheit. In den Spielgruppen können Sie ausprobieren, welche Spiele, Lieder, Berührungen Ihnen und Ihrem Kind gut tun. Sie können sich anregen lassen, Ihr Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen oder einfach nur Spaß haben am Zusammensein mit anderen Müttern und Kindern. **Alle Spielgruppen finden im Kursraum der Elternschule** statt.

Gänseblümchengruppe (ab 4 Monate, auch Zwillinge)

Termin Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr (8 x 1 Stunde)

Kursleitung Ute Langhammer, Dipl. Pädagogin, Schwerp. Frühpäd.

Kosten Euro 50,-

Sternschnuppengruppe (ab 7 Monate)

Termin Donnerstag, 9.15 - 10.15 Uhr (8 x 1 Stunde)

Kursleitung Ute Langhammer, Dipl. Pädagogin, Schwerp. Frühpäd.

Kosten Euro 50,-

Krabbelkäfergruppe (ab 9 Monate)

Termin Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr (8 x 1 Stunde)

Kursleitung Ute Langhammer, Dipl. Pädagogin, Schwerp. Frühpäd.

Kosten Euro 50,-

Neu: Bärengruppe (ab 11 Monate)

Termin Donnerstag, 11.15 - 12.15 Uhr (8 x 1 Stunde)

Kursleitung Ute Langhammer, Dipl. Pädagogin, Schwerp. Frühpäd.

Kosten Euro 50,-

Neu: Musikgarten für Eltern mit Babys von 0-12 Monaten

Ein einzigartiges, sehr erfolgreiches Früherziehungsprogramm. Mit dem gemeinsamen Musizieren ohne vorgegebene Leistungserwartung schaffen Sie bewusst eine Gelegenheit, miteinander zu spielen und sich näher zu kommen. Mit viel Spaß und Freude hören wir der Musik zu, bewegen uns danach und spielen Instrumente, die wir bereitstellen.

Termin Samstags 9.15 - 10.00 Uhr und 11.15 - 12.00 Uhr (9 x 45 Minuten)

Referentin Olga Schwär, Dipl. Päd., Gesundheitsberaterin GGB i. A

Ort Kursraum der Elternschule **Kosten** Euro 83,- inkl. Material

PEKIP : das Prager Eltern - Kind - Programm

PEKIP ist ein pädagogisches Gruppenangebot für Babys im ersten Lebensjahr. Der Kurs vermittelt Ihnen eine Vielzahl an altersgemäßen Spielangeboten, Bewegungs- und Sinnesanregungen sowie Informationsangebote zu Themen rund um das erste Lebensjahr. Austausch und soziale Kontakte zwischen den Eltern als auch den Kindern geben Sicherheit in der neuen Lebensphase.

Bitte eine Decke oder ein Handtuch, eine wasserfeste Unterlage und leichte Bekleidung mitbringen.

Termin Montag und Freitag 9.15 - 10.45 Uhr (9 x 1,5 Stunden)

Montag und Freitag 11.00 - 12.30 Uhr (9 x 1,5 Stunden)

Leitung Sonja Andris, Erzieherin, Fachwirtin f. Org. u. Führung und PEKIP-Gruppenleiterin

Brigitte Knör, Dipl. Pädagogin, PEKIP-Gruppenleiterin

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten jeweils Euro 80,-

Babyschwimmen (ab 6 Wochen)

Die meisten Babys haben nach einer Eingewöhnungsphase viel Spaß im nassen Element. Sicher gehalten auf Mamas oder Papas Arm werden Gleichgewicht und Bewegungskoordination geschult. Für Wasserratten und solche, die es werden wollen!

Termin Montag, 17.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr und 15.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 14.30 - 15.30 Uhr

Samstag, 15.30 - 16.30 Uhr (jeweils 6 x 1 Stunde)

Kursleitung Corinna Amft, Säugl.- und Kleinkindschwimmlehrerin
Christina Nilles, Hebamme

Ort Schwimmbad PT- Abteilung, Medizinische Klinik

Kosten Euro 70,-

Hilfe in besonderen Situationen

Auf dieser und der folgenden Seite finden Sie Einrichtungen oder Initiativen, die Ihnen eine Unterstützung in besonderen Situationen sein sollen. Hier finden Sie auch Einrichtungen im Raum Freiburg, die mit uns als Kooperationspartner zusammenarbeiten und eine interessante Ergänzung zu unserem Veranstaltungsprogramm darstellen.

Anlaufstellen innerhalb der Universitäts-Frauenklinik

Psychologische Sprechstunde

Die Psychologische Sprechstunde steht allen Frauen und ihren Partnern vor und nach der Geburt für telefonische Anfragen und persönliche Beratung zur Verfügung.

Besonders Frauen mit depressiven Störungen vor, während und nach der Geburt (Schlafstörungen, Gefühl der Wert- und Sinnlosigkeit, Kraft- und Antriebsverlust, Freudlosigkeit) werden ausdrücklich ermutigt und gebeten, umgehend mit der Psychologischen Sprechstunde Kontakt aufzunehmen.

Telefonische Anfragen und Terminvereinbarungen:

Montags, dienstags, donnerstags 13.00 - 16.00 Uhr,
mittwochs und freitags 8.00 - 11.00 Uhr
T. 0761 - 270 30020 (Pforte)

Leitung Prof. Dr. med. Dipl. Psych. W. Schuth, Frauenarzt und Psychologe

Neu: Schwanger und Rauchfrei! Präventionsteam der Uniklinik Freiburg, Raucherberatung speziell für werdende Mütter

Wir haben eine gute Nachricht für Sie: Ihre Schwangerschaft bietet eine große Chance, langfristig rauchfrei zu werden. Nutzen Sie diese für sich und Ihr ungeborenes Kind! Wir, das Präventionsteam, helfen Ihnen dabei: kostenlose Beratung und Information zum Thema Rauchen in der Schwangerschaft, auf Wunsch Erstellung eines persönlich zugeschnittenen „Rauchfreiplans“ und Hilfe bei dessen Umsetzung, wohnortnahe persönliche Unterstützung, individuelle telefonische Begleitung (motivierende Beratung im Alltag). Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

Kontakt und Terminvereinb. Präventionsteam T. 0761 - 270 71720

Leitung Dipl. Psych. Cornelia Schulz
e-mail: cpmt@uniklinik-freiburg.de

Kinderwunsch-Ambulanz

Wir sind ein auf die Behandlung der Unfruchtbarkeit spezialisiertes, interdisziplinäres Team. Um Paaren mit Kinderwunsch zu helfen, wenden wir neueste Untersuchungs- und Behandlungsmethoden an. Für die zurückliegenden Jahre können wir auf viele Erfolge verweisen.

Sprechen Sie uns an!

Termine zu den Informationsabenden finden Sie unter:

www.uniklinik-freiburg.de

Ansprechpartner:

e-mail: stephanie.friebel@uniklinik-freiburg.de
aida.hanjalic-beck@uniklinik-freiburg.de

Noch einmal sprechen von der Wärme und der Liebe...

Themenabende für Paare, die ihr Kind während der Schwangerschaft, Geburt oder frühen Lebenszeit verloren haben. Neben Themen wie dem Abschied nehmen, Frauen- und Männertrauer oder medizinischen Fragen sollen die Abende auch die Möglichkeit und die Zeit bieten, miteinander in Kontakt zu treten und sich über offene Fragen auszutauschen.

Für weitere Informationen steht Ihnen Frau Pastoralreferentin Hildegard Bargenda unter der Rufnummer 0761-2 08 59 52 gerne zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termin Laufende Reihe: 09.01.2012, 06.02.2012

Termin Neue Reihe: 08.10.2012, 05.11.2012, 10.12.2012

Leitung Hildegard Bargenda, Pastoralreferentin
Andrea Appelt, Physiotherapeutin

Ort Kursraum der Elternschule

Kosten freiwilliger Obolus willkommen

Auf Anfrage ist ein Seminar zu diesem Thema im Frühjahr/Sommer 2012 jederzeit möglich. Bitte nehmen Sie Kontakt auf zu Frau Bargenda. Telefon: 0761 - 2 08 59 52

Anlaufstellen außerhalb der Universitäts-Frauenklinik

Babyambulanz

Emotionale „Erste Hilfe“ für Eltern von Kindern, die häufig weinen oder die das Leben mit dem Baby als sehr belastend erleben (Krankenkassenleistung)

Leitung Dr. Barbara von Kalckreuth, Kinderärztin und Psychotherapeutin
Dr. med. Gisela Schleske, Kinder- und Jugendpsychiaterin
Christiane Wiesler, Analytische Therapeutin für Kinder und Jugendliche

Rufnummer 0761 - 79 69 61

Frühchen Verein e.V.

Leitung Ruth Fangmeier
Rufnummer 0761 - 2 17 18 45
Internet www.fruehchen-freiburg.de

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Bei akuten Depressionen und seelischen Krisen während Schwangerschaft und Wochenbettzeit. Ambulanz für Notfälle tags und nachts besetzt!

Anschrift 79104 Freiburg, Hauptstraße 5
Rufnummer 0761 - 27 06 50 10

Schatten und Licht

Selbsthilfegruppe für seelische Krisen nach der Geburt

Leitung Birgit Frauhammer
Rufnummer 0761 - 6 95 37
Internet www.schatten-und-licht.de

ProFamilia - Beratungsstelle

Beratung rund um die Schwangerschaft und Geburt
Schwangerschaftskonfliktberatung

Adresse Humboldtstraße 2, 79098 Freiburg
Rufnummer 0761 - 29 62 56
Email freiburg@profamilia.de

Sozialdienst katholischer Frauen

Schwangeren- und Familienberatungsstelle
Team „Guter Start ins Leben“

Anschrift Colombstr.17, 79098 Freiburg
e-mail beratung@skf-freiburg.de
Rufnummer 0761 - 2 96 23 30

Rückbildung für verwaiste Mütter

Termin jeden Dienstagabend
Ort KG-Praxis Altgott und Fittkau, Freiburg, Littenweiler
Anmeldung Andrea Appelt, Physiotherapeutin
Telefon 0761 - 7664955

Anmeldung

Jede / jeder Interessierte kann an den Kursen und Veranstaltungen, die in dieser Broschüre aufgeführt sind, teilnehmen. Zu allen Veranstaltungen, mit Ausnahme der Informationsabende, Kreißsaalführungen, Stilltreffs und Themenabende für Paare, sind verbindliche Anmeldungen (persönlich, schriftlich, per E-mail oder telefonisch) unbedingt erforderlich. Anmeldekarten können Sie sich im Internet per pdf-Datei ausdrucken. Mit der Aufnahme der Personalien bzw. der Zusendung der Anmeldekarte ist die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr in voller Höhe fällig. Dies gilt auch, wenn Sie sich durch eine andere Person anmelden lassen. Die Kursgebühren und evt. Materialkosten sind bei der Kursleitung am ersten Kurstag zu entrichten.

Büro der Elternschule der Universitäts-Frauenklinik

Leitung Nadine Pippel, Hebamme
Rufnummer 0761 - 270 31010
E-mail elternschule@uniklinik-freiburg.de
Internet www.elternschule-freiburg.de

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Abmeldung

Ist es Ihnen nicht möglich, an einer angemeldeten Veranstaltung teilzunehmen, melden Sie sich bitte frühzeitig, spätestens jedoch zwei Wochen vor Kursbeginn ab. Ansonsten wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig!

Terminänderung / Absagen

Über Terminänderungen, Überbuchungen oder Veranstaltungsausfall informieren wir Sie.

Gebührenerstattung

Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder eine Erstattung einzelner Kurseinheiten ist grundsätzlich nicht möglich. Die Teilnahme ist nicht übertragbar. Einige Krankenkassen übernehmen bei bestimmten Kursen voll bzw. anteilig die Kursgebühr. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Wünsche / Anregungen

Wir möchten Ihnen ein interessantes Kursangebot bieten! Sollten Sie etwas in unserem Programm vermissen oder haben Sie Ideen und Anregungen, so nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Geschenkgutscheine

Wer das Besondere sucht, kann mit einem Geschenkgutschein ein ungewöhnliches, aber sinnvolles Geschenk machen. Interessiert? Wenden Sie sich an das Büro der Elternschule.

T Telefonnummern und Wegbeschreibung

Telefonnummern der Universitäts-Fauenklinik

Information, Auskunft	0761-270 30020
Kinderwunschsprechstunde	0761-270 31870
Kreißsaal	0761-270 30560
Schwangerenambulanz	0761-270 30870
Stillambulanz	0761-270 31010
Ultraschall	0761-270 30870
Wochenstation Mayer-Sellheim	0761-270 31170
Pränatalmedizin	0761-270 31840

So können Sie uns finden



Sie betreten das Klinikumsgelände durch den Torbogen, Ecke Robert-Koch-Straße und Hugstetter Straße. Die 24 Stunden besetzte Information und Anmeldung finden Sie gleich auf der linken Seite, im Ostflügel der Universitäts-Fauenklinik.

Kursraum und Büro der Elternschule finden Sie über dem Mittleingang der Frauenklinik im Hauptgeschoss.

Bibliothek und Seminarraum Erleben befinden sich im Erdgeschoss des Westflügels der Frauenklinik.

5

Straßenbahn Linie 5

Haltestellen Robert-Koch-Straße und Friedrich-Ebert-Platz

10

Buslinie 10

Haltestelle Robert-Koch-Straße

Kontakt

Elternschule der Universitäts-Fauenklinik

Hugstetter Straße 55
79106 Freiburg

Telefon 0761-270 31010

Internet www.elternschule-freiburg.de

e-mail elternschule@uniklinik-freiburg.de

Impressum

Herausgeber Universitätsklinikum Freiburg:
Universitäts-Fauenklinik

Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Gerald Gitsch

Postanschrift Hugstetter Straße 55, 79106 Freiburg

Redaktion Nadine Pippel, Leitung Elternschule

Gestaltung Birgit Hug, www.mjus-design.de

Fotos www.ivajauss.com; Birgit Hug; Uniklinik;
Roland Krieg

Druck schwarzaufweiss Litho & Druck GmbH